Colecția HEXAGON

Tehnicile Reiki permit atingerea unui echilibru interior al spiritului și al trupului, precum și o comunicare absolută cu toate elementele mediului în care trăim. Canalizarea energiei reprezintă, conform tradiției Reiki, modalitatea optimă de vindecare a bolilor fizice și spirituale cu care adesea ne confruntăm. Manualul vă oferă elemente de bază ale înțelegerii principiilor Reiki și ține cont de varietatea scopurilor pentru care doriți să le aplicați. De la fondatorul acestei tradiții, Mikao Usui, și până la diversitatea practicilor pe care le cunoaște astăzi, Reiki se impune ca un mod ideal de a ne înțelege și de a ne îmbunătăți existența.

---

• Ce este Reiki: realitate sau legendă? • Principiile Reiki • Energie, cunoaștere și aură energetică • Chakrele – armura noastră spirituală • Gradele de Reiki • Legătura dintre Reiki și alte discipline spirituale • Acordajul – proces energetic complex • Simbolurile și utilizarea lor

**Risvan Vlad Rusu**. (n. 1982, Mangalia) este maestru în numeroase sisteme Reiki, Qi Gong, Tai Chi Quan, masaj japonez Shiatsu şi masaj Tao. De asemenea, este preot al ordinului Melchizedek. Absolvent al Academiei de Studii Economice din Bucureşti şi al studiilor de masterat de Integrare Europeană din cadrul aceleaşi instituţii, autorul deţine mai multe titluri şi diplome în activităţile aferente specializării sale, dar se remarcă şi printr-o asiduă activitate editorială şi publicistică. În acest sens, l-au făcut cunoscut diversele articole care abordează teme de medicină naturistă şi spiritualitate asiatică, apărute în publicaţiile: *Lumea Misterelor*, *Revista Fenomenelor Paranormale*, *Taifasuri*, *The Tai Chi Magazine* (Marea Britanie), *El Qi Gong y la salud* (Spania) şi *The Qi Gong Magazine* (SUA). Este coautor al publicaţiei *Weekly Healing Review*, editată de National Canadian Reiki Association.

© 2005 by Editura POLIROM

**www.polirom.ro**

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
P.O. BOX 1-728, 030174

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:**

**RUSU, RISVAN VLAD**

**Iniţiere în Reiki** / Risvan Vlad Rusu; – Iaşi: Polirom, 2005

ISBN: 973-46-0111-3

615.84:577.3

Printed in ROMANIA

Risvan Vlad Rusu

# Inițiere în REIKI

POLIROM
2005

Dedic această carte tuturor căutătorilor
de lumină şi tuturor maeştrilor ascendenţi
care ne veghează evoluţia de sus…

## Mulţumiri

Mulţumesc în primul rând lui Dumnezeu (ştie El de ce), apoi maestrului dr. Ovidiu Dragoş Argeşanu pentru „stoicismul“ cu care mă suportă de doi ani de zile, celor două Aline ale mele fără de care drumurile nu mi-ar fi fost la fel de uşoare, Roxanei, pentru răbdarea cu care a citit varianta iniţială a manuscrisului, şi tuturor cursanţilor mei, care răspândesc în fiecare zi lumină şi iubire peste tot în lume !

# Cuvânt introductiv

Un amic de-al meu îmi spunea că încă o carte de Reiki pe piaţă probabil nu este necesară, având în vedere că deja au apărut la noi o serie de lucrări pe acest subiect, unele dintre ele foarte elaborate şi cuprinzătoare. Evident că le-am citit pe toate şi am extras, pe lângă informaţii mai mult sau mai puţin preţioase, şi anumite concluzii privitoare la modul de tratare a subiectului de faţă. Întrebând mai mulţi practicanţi Reiki ce au citit şi de unde au învăţat anumite tehnici, mi-au fost enumerate câteva cărţi, dar majoritatea au spus că ceea ce i-au învăţat maeştrii lor a fost fundamental, pentru că de la ei au înţeles cum „merge treaba“. Prin urmare, în această lucrare am decis să abordez prezentarea practicii Reiki într-o manieră clară, concisă, pe înţelesul tuturor, ca şi cum aş răspunde la întrebările cursanţilor. Sper să vă ajute !

Este interesant şi curios în acelaşi timp să asculţi poveştile diferiţilor practicanţi Reiki despre cum au ajuns ei să folosească această artă în viaţa lor. Unii au avut probleme de sănătate şi au cerut ajutorul unui terapeut-maestru care i-a iniţiat, alţii au auzit de cineva care cunoaşte un practicant Reiki şi au luat legătura cu acesta ; unii au început să-l practice de la vârste foarte fragede, alţii abia la maturitate sau chiar la vârsta senectuţii. Ceea ce este cert este faptul că, indiferent de vârsta sau de contextul existenţial în care

au ajuns să practice Reiki, acest lucru aşa a fost dat să fie ; hotărârea luată „sus“ trebuia să fie pusă în aplicare. Am asistat la întâmplări amuzante : persoane care nu numai că nu „credeau“ în Reiki, dar ocoleau de fiecare dată subiectele legate de această practică, acum sunt practicanţi de succes ; am întâlnit de asemenea persoane îndârjite din acest punct de vedere, care şi-au cumpărat toată bibliografia posibilă şi care acum nici măcar nu se mai gândesc la acest subiect. Totul este în funcţie de convingerea omului ; alegerea este a fiecăruia, sau cel puţin aşa pare a fi. Am întâlnit practicanţi Reiki ce i-au învăţat principiile pentru a-şi trata exclusiv familia şi pe cei dragi, persoane care doreau din suflet să ajute oamenii (şi o fac cu succes) şi, în fine, alţii care se folosesc de aceste metode pentru a face rău şi pentru a-i manipula pe ceilalţi (fenomen foarte posibil ! ). La fel şi aici, alegerea în a utiliza Reiki aparţine oricui, sau cel puţin aşa pare ! Să nu uităm că întotdeauna vor exista copii ai luminii şi ai întunericului, aşa cum există noapte şi zi, femeie şi bărbat, viaţă şi moarte.

Este clar că în lume, şi implicit în România, există din ce în ce mai mulţi practicanţi Reiki şi din ce în ce mai mulţi maeştri, fiecare aducând cu sine un grăunte de noutate ; faptul că pe mapamond există zeci de sisteme Reiki, putem afirma cu certitudine că această practică nu se rezumă la simbolurile X, Y sau Z, ci se referă la ceea ce mulţi practicanţi scapă din vedere (nu văd pădurea din cauza copacilor), şi anume LUMINA ! ! ! Dacă înveţi „să aprinzi“ şi „să stingi“ această lumină, dacă ştii să jonglezi cu ea, deja poţi trece la un nivel superior, în care nu mai este nevoie de simboluri, ci de voinţă, dorinţă şi intenţie. Reiki poate să ilumineze, poate să schimbe în bine vieţi, poate să umple goluri şi să vindece răni, fie că sunt fizice, fie că sunt cicatrici sufleteşti adânci. Totul este să vrei ! Oricum, dacă îţi este dat să vrei, vei vrea cu siguranţă !



Sper ca prin lectura acestei cărţi să apară noi persoane interesate în a practica această minunată artă japoneză pentru că, să nu uităm, cu cât există mai mulţi practicanţi Reiki în lume, cu atât această artă devine mai bună şi mai încărcată cu lumină. Astfel, ne putem cu toţii îndrepta faţa către viitor fără să orbecăim în întuneric, ne putem trezi la adevărata realitate şi putem ieşi din stările comune majorităţii – de „orbire“, „surzenie“ şi „adormire“ spirituală.

Aşa să ne ajute Dumnezeu !

Capitolul 1

# Ce este Reiki ?

„Spiritul uman e fascinat de mister. Misterul este abisul care stârneşte neîncetat neliniştita noastră curiozitate prin insondabilele ei adâncuri. Cel mai mare mister al infinitului este existenţa Celui pentru care nimic nu are mister."

(Eliphas Lévi, *Cheia marilor mistere*)

Încă de la început trebuie să reţineţi că Reiki este un lucru fascinant, care poate schimba viaţa oamenilor în bine, şi sper că într-o bună zi şi dumneavoastră, cititorii acestei cărţi, veţi dori să deveniţi practicanţii acestei arte vindecătoare.

## Istorie sau legendă ?

Mikao Usui, fondatorul principiului tradiţional Reiki spunea că „orice lucru existent în Univers, fără nici o excepţie, posedă energia universală...". În cadrul ansamblului reprezentat de corpul uman, energia universală se numeşte *energie vitală* sau, pur şi simplu, *viaţă*. Este energia care ne permite să ne trăim viaţa în cea mai bună formă şi cu un scop precis, conferindu-ne abilitatea naturală de a ne autovindeca.

Prin anii 1900, călugărul japonez Mikao Usui a dezvoltat un sistem de utilizare a practicii Reiki, pe care l-a denumit

*Usui Reiki Shiky Ryoho* şi care s-a răspândit foarte rapid, mai întâi în Japonia, apoi în SUA şi, în final, pe tot mapamondul.

*Mikao Usui*

Iată un fragment din scrierile lui Mikao Usui:

„Reiki este înțelepciune combinată cu energie; ne conectează la lumină, ne stimulează creşterea, ne echilibrează din punct de vedere fizic şi spiritual, ne poate vindeca cele mai adânci răni şi poate să ne scoată la iveală potențiale nebănuite ale ființei noastre. Reiki este suportul pentru sănătatea optimă a corpului… El este un vehicul către adevărul nostru interior, care ne îndrumă către fericire, iar fericirea nu este altceva decât vindecare."

Practica japoneză Reiki urmează premisa conform căreia sănătatea unei persoane este legată în mod direct de echilibrul energetic al ei. Energia Reiki, circulând prin corpul



pacientului, împiedică şi înlătură dezechilibrele energetice, ducând astfel la vindecarea bolilor şi la protecţia împotriva acestora şi împotriva atacurilor psihice ale căror victime poate fi.

În acelaşi timp, Reiki reprezintă o modalitate prin care se manifestă respectul pentru Creatorul Universului, o cale de a ne cunoaşte şi de a ne redescoperi mereu, neîncetat, puterile ascunse în casa sufletului nostru. Prin Reiki, ne putem arăta respectul pentru înaintaşi, pentru toţi oamenii de la care am reuşit să învăţăm sau să înţelegem ceva (de la contemporani sau din epocile şi existenţele anterioare), pentru plante, flori şi animale, pentru fascinanta lume minerală şi pentru celelalte elemente ale naturii, toate acestea configurând minunata imagine a lui Dumnezeu. Reiki reprezintă o formă de manifestare a purităţii inimii noastre.

Maestrul Chujiro Hayashi, urmaşul lui Usui, este cel care a organizat practica Reiki pe trei grade distincte, în propria sa şcoală de vindecare pe care a creat-o în Japonia, fiind de asemenea iniţiatorul primelor grupuri de vindecare spirituală (*Mawashi*), formate din mai mulţi practicanţi ce lucrau simultan pe acelaşi pacient, crescând astfel eficienţa tratamentului şi reducând durata acestuia.

Fie că este vorba de un tratament de gradul întâi (cu ajutorul mâinilor), sau unul de gradul al doilea sau al treilea (apelând la semnificaţia simbolurilor), lumina circulă prin corpul oamenilor şi ajută la echilibrarea lor energetică. Prin tratamentul Reiki, se permite creşterea vibraţiei persoanei şi înlăturarea blocajelor energetice şi a energiilor negative, uzate. Reiki se aplică foarte uşor, fără a necesita concentrare, întrucât energia *Ki* are inteligenţă proprie şi se îndreaptă acolo unde este necesară, conducând finalmente la vindecare.

În general, senzaţiile descrise de către pacienţi în timpul tratamentului variază de la persoanele nonsenzitive (care nu simt nimic) la cele echilibrate senzitiv (care simt căldură,

frig, înţepături uşoare sau amorţeală şi furnicături) şi până la cele foarte senzitive, care pot avea viziuni, pot auzi muzică sau diverse sunete de altă natură şi pot chiar să simtă energia cum se scurge prin corpul lor, de-a lungul traseelor pe care le urmează meridianele energetice. Pacienţii nu trebuie să se sperie, căci vor simţi o cantitate mare de căldură emanată de mâinile terapeutului şi vor simţi chiar încălzirea puternică a zonelor tratate.

## Principiile Reiki

Dacă în ţările vestice practica Reiki este văzută de cele mai multe ori ca un sistem de vindecare naturală, la originea lui, acest sistem reprezenta şi o metodă de ascensiune spirituală şi de iluminare. Cuvântul *Reiki* este format din două caractere *kanji* (japoneze) separate : *Rei*, care înseamnă „universal“ şi *Ki* – „spirit“, „energie“, „forţă vitală“. Apropierea celor două caractere *kanji* înseamnă, în traducerea călugărilor budişti, „iluminare“, „înălţare spirituală“, comuniunea spiritului cu Universul şi cu lumina sa.

Să începem cu principiile Reiki ale lui Mikao Usui, preluate din scrierile dinastiei Meiji din Japonia. Aceste principii, după cum el însuşi afirma, „*sunt inima practicii Reiki*“…

*„Metoda secretă a binecuvântării*
*Vindecarea spirituală a multor boli –*
*Doar pentru astăzi nu fii supărat şi nu fii îngrijorat*
*Fii recunoscător şi umil*
*Fă-ţi datoria cu plăcere şi apreciere*
*Fii blând cu totul şi cu toţi din jurul tău*
*Dimineaţa şi seara, cu mâinile în rugăciune*
*Gândeşte-te la aceste cuvinte şi spune aceste cuvinte...*“



Usui îi învaţă pe discipolii săi că dedicarea către aceste principii şi respectarea lor este esenţială. Intenţia acestora era şi este să aducă lumina (iluminarea), pacea sufletească, blândeţea către toată lumea, calmul în gândire şi în viaţă. Ele cuprind principiile budiste ale *Karuna* (compasiune pentru toate fiinţele vii) şi ale *Metta* (iubire şi blândeţe faţă de toţi), Mikao Usui afirmând că un adevărat maestru Reiki trebuie să fie în primul rând propriul său maestru şi abia apoi un învăţător pentru ceilalţi.

Scopul Reiki este să conecteze persoana permanent la sursa universală de lumină prin sincronizarea vibraţiilor şi să menţină această conexiune toată viaţa şi chiar în vieţile următoare. Majoritatea maeştrilor promovează Reiki doar ca pe o modalitate de vindecare ; în esenţă, orice „învăţăcel“ Reiki trebuie să ştie că această practică nu se reduce la un simplu sistem, ci reprezintă mult mai mult.

Conform lui Usui, principiile trebuiau spuse („cântate“) dimineaţa şi seara, cu mâinile în poziţia de rugăciune (*Gassho*). În timp, integrând principiile în existenţa sa, omul va observa că, atunci când începe să se enerveze sau să gândească negativ, acestea îl ajută, îi creează o stare de confort şi determină gândurile negative să dispară. Îndemnul „nu fii supărat şi nu te îngrijora“ se referă nu atât la stările sufleteşti de nervozitate şi supărare, cât şi la condiţionările ce apar în viaţa noastră şi după care mulţi facem greşeala să ne ghidăm. Existenţa ne este legată cu multe *corzi* de viaţa altor persoane. Unele legături aparţin perioadei în care trăim, altele sunt karmice, însă ceea ce trebuie reţinut este că ele creează în noi o serie de condiţionări care ne îndepărtează de la scopul în sine al iluminării şi al ascensiunii spirituale. De aceea, Usui ne învaţă să le eliminăm, cea mai simplă metodă fiind scăparea de cele mai comune şi mai des întâlnite condiţionări : stările de stres şi de nervozitate.

În manualul său, *Reiki Ryoho Gakkai*, Usui descrie practica Reiki ca fiind intuitivă. Lumina este trimisă acolo unde este necesară, iar practicanţii gradului al doilea trebuie să ştie faptul că simbolurile specifice au o inteligenţă proprie şi transcend realităţile care au nevoie de ele sau pe care ni le dorim ; ca terapeuţi, trebuie să le plasăm prin intermediul simplei intenţii mentale. Reiki tratează simptomele bolilor fizice şi psihice, dar cel mai important lucru este faptul că această practică are în vedere şi cauza lor, rădăcina acestora, pentru ca afecţiunile să nu mai apară. Tratamentul uniformizează şi echilibrează energetic zona afectată. Energia Reiki pătrunde în terapeut prin chakra coroanei, apoi se distribuie în tot corpul acestuia şi se proiectează prin chakra palmelor, de unde este direcţionată către pacient. Din acest motiv, în timpul unui tratament, atât pacientul cât şi terapeutul primesc lumină, astfel încât tratarea devine un proces reciproc. Reiki înseamnă echilibru ; principiile şi metodele sale de tratare funcţionează la toate nivelurile (fizic, psihic şi spiritual), energizează şi vindecă trupul. Studiile comparate indică faptul că energia eliberată în timpul tratamentului ajută la cicatrizarea mai rapidă a rănilor, la vindecarea accelerată a bolilor psihice şi a celor caracteristice corpului fizic. Această practică suplimentează tratamentele cu medicamente, fără să le înlocuiască. Reiki nu dăunează sănătăţii, diminuează efectele secundare şi reacţiile adverse în privinţa medicamentelor şi măreşte puterea acestora de a acţiona asupra organismului. În ceea ce priveşte completarea tratamentelor cu alte terapii energetice, părerile sunt împărţite. Unii specialişti afirmă că Reiki nu trebuie suplimentat cu alte tratamente energetice, în timp ce alţii consideră că această energie funcţionează la fel de bine, ba chiar îşi potenţează efectul cu ajutorul altora (pe această temă vom insista în cadrul unui capitol separat despre legătura dintre Reiki şi alte discipline energetice). În fond, adevărul se află



în noi inşine şi trebuie să ne tratăm aşa cum este mai bine pentru noi şi aşa cum ne dictează sufletul. Reiki nu este o religie şi nici o practică *New Age*, ci este un tratament având la bază energia universală, lumina care s-a născut odată cu începutul timpului şi care va exista la nesfârşit. Această energie are o capacitate infinită şi nu poate fi epuizată, oricâte schimbări ar avea loc la nivel mondial sau chiar universal. Reiki este practicat cu succes de ortodocşi, de catolici, de budişti sau mahomedani şi poate fi utilizat de orice persoană, indiferent de vârstă, sex sau orientare profesională. Deşi mulţi terapeuţi Reiki sunt medici, această profesie nu reprezintă o condiţie *sine qua non*, întrucât această practică nu depistează diagnostice, ci sesizează cel mult anumite dezechilibre ale corpului uman din perspectivă energetică.

Istoria Reiki este una liniară, dar din care au evoluat diverse ramuri, numeroşi maeştri tinzând să adauge noi tehnici şi simboluri pentru a „îmbunătăţi“ sistemul. Trebuie cunoscut faptul că, în trecut, pe vremea fondatorului Mikao Usui, terapeuţii (inclusiv maeştrii) cunoşteau doar simbolurile clasice, iar tehnicile de meditaţie practicate erau cele caracteristice religiei budiste. De-a lungul timpului însă, s-au adăugat o serie de tehnici, simboluri, metode, dezvoltându-se chiar noi ramuri şi sisteme Reiki ; unele sunt certificate ca marcă (fascinant, nu-i aşa ?), altele au lideri spirituali, iar altele sunt concepute sub formă de piramidă, având în vârf un maestru (de exemplu, Tehnica Radiantă). Ceea ce este fundamental de cunoscut este faptul că toate aceste ramuri sau specializări ale practicii Reiki folosesc aceeaşi energie, care provine din aceeaşi sursă universală de lumină – *Ki*.

Există anumite aspecte care sunt aplicate chiar şi în zilele noastre, dar care nu erau cunoscute în timpul lui Usui. Noţiuni cum ar fi „acumularea de energii psihice“,

„ghizii spirituali“ (ghizi Reiki), „ciclurile de purificare spirituală“ sau schimburile energetice nu erau împământenite în secolul al XIX-lea, însă la ora actuală sunt larg utilizate. Tehnicile pentru întâlnirea cu ghizii Reiki sunt împrumutate din şamanism sau din alte surse ; ele sunt metode nou-apărute, unii autori (Diane Stein, de exemplu) afirmând că aceste acordaje Reiki nu sunt realizate de maeştri, ci de înşişi ghizii spirituali. La fel, unii autori sunt de părere că iniţierile Reiki deschid omului calea către nebănuite puteri sau forţe psihice sau parapsihice cum ar fi : premoniţiile, clarviziunea şi claraudiţia, vizualizarea aurei ş.a.m.d. Desigur, nu putem nega faptul că mulţi dintre cei ce au acordaje Reiki au uneori astfel de capacităţi, însă este de ştiut că aceasta nu este o regulă generală, dar se poate întâmpla. Cât despre ciclurile de purificare post-acordaj, există o literatură foarte bogată în acest sens. Este ştiut faptul că, după un acordaj Reiki, corpul trece printr-o fază numită „de purificare“ sau „şoc post-acordaj“ (criză de vindecare), în cadrul căreia sunt eliminate energiile negative sau blocate şi surplusurile energetice. Maeştrii recomandă ca, timp de 21 de zile după acordaje, să se ţină un post minim (fără carne), care să contribuie la purificare şi la creşterea vibraţiei ; unii recomandă şi baia în apă cu sare, element chimic foarte cunoscut în privinţa capacităţii sale de a elimina energiile negative. Cert este faptul că Reiki produce o schimbare pozitivă care se resimte la nivelul corpului ; de aceea, este preferabil, dar nu obligatoriu, să se aibă în vedere aceste cicluri de purificare post-acordaj. De ce 21 de zile ? Unii afirmă că acest termen corespunde perioadei cât a postit maestrul Usui ; alţii însă o motivează prin existenţa unui ciclu de 3 zile pentru fiecare chakra a corpului, deci $3 \times 7 = 21$ de zile pentru curăţire.

Reiki înseamnă schimbare, iar aceasta trebuie întâmpinată pozitiv, atâta timp cât nu aduce în viaţa noastră decât lucruri



bune, fie că ne vindecă fizic, fie că ne tratează spiritual. A apărut de asemenea ideea schimbului de energie, idee impusă mai ales în cadrul *Reiki Alliance*. Potrivit acesteia, atâta timp cât cineva primeşte un dar, cum ar fi acordajul Reiki, trebuie să existe undeva în Univers şi o energie opusă, care să-l echilibreze pe acesta. De aici a pornit şi ideea (falsă, din punctul nostru de vedere) că tratamentele şi acordajele Reiki trebuie plătite foarte scump de către cei care şi le doresc, în SUA tarifele ajungând şi până la 10 000 $ pentru un singur acordaj şi în medie 300 $ pentru un tratament energetic. Însă este recomandabil să se primească pe tratamente atât cât oferă pacientul, fără să se impună o sumă fixă, mai ales dacă aceasta este una exorbitantă, iar pentru acordaje să se perceapă un preţ nu foarte mare ; în fond, cu cât există mai multi practicanţi Reiki, cu atât lumea în care trăim va deveni mai bună şi mai echilibrată.

## Gradele Reiki

Reiki este structurat pe trei niveluri (grade), existând şi diverse alte tipuri de Reiki netradiţional : *Tera Mai*, *Karuna* sau *Shambala Reiki*.

Gradul întâi de Reiki, numit şi *Sho Den*, este cel prin care este determinat accesul la sursa universală de energie şi prin care practicantul poate să se vindece pe sine sau pe alţii prin plasarea mâinilor pe corp în diferite poziţii specifice. Reiki clasic (*Usui Shyki Ryoho*) prevede 12 poziţii, notate cu *H* – cele pentru zona capului (*head* în limba engleză înseamnă „cap“) – *F* – cele pentru partea din faţă a corpului (*front* în aceeaşi limbă însemnând „faţă“) – şi *B* – cele pentru partea din spate a corpului (*back* înseamnă în limba engleză „spate“). Reiki este însă o practică intuitivă. Datorită acestui aspect, mâinile pot fi plasate în zonele

dureroase, realizându-se un tratament localizat sau unul generalizat. Unii maeştri impun ca poziţiile mâinilor să fie aplicate exact în ordinea clasică (*H-F-B*). Acelaşi caracter intuitiv al practicării Reiki ne permite însă poziţionarea mâinilor în zonele corpului care necesită remediu, căci energia Ki circulă şi se proiectează acolo unde este cerută de nevoile energetice ale organismului. Tratamentul prin plasarea mâinilor se poate aplica nu numai în cazul oamenilor, ci şi asupra plantelor sau animalelor, în scopul energizărilor, sau chiar pe obiecte neînsufleţite (pietre, cristale etc.), pentru un scop similar şi pentru înlăturarea energiilor negative conţinute de acestea. Japonezii mai recomandă şi tehnica „îmbrăţişării copacilor“, căci aceştia, atunci când primesc lumină, oferă la rândul lor foarte multă energie. Viaţa echilibrată, fără excese şi manifestări extreme, trăirea principiilor lui Mikao Usui, comuniunea cu natura şi înţelegerea omului sunt lucruri ajutătoare, care nu fac altceva decât să conducă spre înălţare spirituală şi iluminare, concretizate prin creşterea vibraţiei, până la niveluri foarte ridicate.

Gradul doi de Reiki, numit şi *Oku Den*, se obţine prin noi acordaje, care deschid porţile către utilizarea unor simboluri tradiţionale (sau netradiţionale, în funcţie de maestru), fiecare lucrând ca nişte adevărate chei ce deschid abilităţi de vindecare profundă, sufletească, la distanţă, în trecut sau chiar în viitor. La acest nivel se învaţă simbolul puterii (vindecător emoţional şi al deschiderii de câmpuri, al distanţei şi al transcenderii prin timp) şi, opţional, în funcţie de maestru, simboluri ale comunicării sau ale dragostei. Tratamentul utilizând Reiki de gradul al doilea necesită un timp mult mai scurt, energizarea obiectelor durează mult mai puţin în comparaţie cu gradul I ; astfel, efectul este prelungit, iar senzaţiile sunt uşor sesizabile din perspectiva pacientului. Starea provocată de un tratament



Reiki de gradul al doilea este excelentă, cu trăiri de pace şi armonie, integrare în viaţă şi în Univers.

Gradul al treilea de Reiki, numit şi *Shinpi Den*, reprezintă nivelul maestrului Reiki. Desigur, denumirea de „maestru“ nu înseamnă că persoana respectivă este un exemplu de curăţenie sufletească sau un sfânt, termenul reprezintă traducerea cuvântului japonez *sensei*, care poate însemna şi „profesor“ sau „îndrumător“. Aşadar, preferabil ar fi titlul „sensei“ Reiki sau „profesor“, cuvântul „maestru“ implicând, în imaginaţia unora, niveluri de dezvoltare spirituală imensă, căci nu trebuie uitat faptul că, prin acordaje, poţi ajunge maestru Reiki şi la vârsta de zece ani sau într-un singur weekend. În cadrul celui de-al treilea grad, se primesc acordajele pentru utilizarea simbolului de maestru, care nu este nimic altceva decât poarta spre lumină, permiţând meditaţia, amplificarea puterii luminii şi, nu în ultimul rând, transmiterea acestui dar altor persoane prin învăţarea metodologiei de realizare a acordajelor Reiki. Şcolile netradiţionale de Reiki adaugă în cadrul acestui grad („şarpele de foc“, simbolul tibetan specific maestrului) şi simbolul *Raku*, specific împământării şi îndepărtării corzilor dintre maestru şi discipol de după acordaje.

Pe lângă aceste grade, în diverse şcoli Reiki mai există aşa-zisele grade intermediare, acestea fiind împărţite în etape (de exemplu, gradul de profesor Reiki).

Să nu uităm ceva foarte important : nu este fundamental să cunoşti calea, *ci să fii* calea însăşi… De aici porneşte ideea (mult împământenită mai ales în SUA) că este benefic nu numai să practici Reiki, ci *să fii Reiki*, să trăieşti în spiritul său, să îţi petreci viaţa în concordanţă cu principiile sale pentru a putea să evoluezi spiritual şi să te iluminezi.

În Reiki, etica este foarte importantă. O afirmaţie trebuie să fie scurtă, dar şi foarte cuprinzătoare. Există câteva

considerente etice care trebuie cunoscute căci, în fond, un maestru Reiki nu lucrează numai cu propria persoană, ci şi cu pacienţi, care sunt fiinţe vii şi trebuie respectaţi.

O primă problemă ar fi cea a cererii permisiunii de a acorda un tratament Reiki. Este bine să cereţi voie să-l efectuaţi, întrucât este posibil ca persoana în cauză să nu şi-l dorească... Aceasta nu din cauză că nu crede în efectele sale (căci oricum Reiki funcţionează fără să ţină seama de credinţă), ci pentru că pur şi simplu nu şi-l doreşte. Sigur că puteţi trata de la distanţă pe oricine şi oricând, dar pentru tratamente individualizate este obligatoriu să cereţi permisiunea intervenţiei dumneavoastră. Am întâlnit cândva un maestru Reiki care de meserie era pictor şi care, în fiecare seară, trimitea lumina către toţi pictorii din lume (este posibil şi acest fenomen!), evident, fără a le cere permisiunea. Având în vedere însă că acest lucru îi ajută enorm, nu trebuia neapărat să contacteze pe fiecare pentru a-şi cere permisiunea (făcea acest lucru adăugând: „...să primească atâta lumină câtă le permite Dumnezeu“). Nu uitaţi că totul se plăteşte: dacă faci bine, primeşti bine, iar dacă faci rău, consecinţele vin de la sine...

O a doua problemă este cea a promisiunii ferme de vindecare. Nu promiteţi niciodată sau, mai bine zis, nu garantaţi niciodată vindecarea completă şi foarte rapidă pentru boli grave. În aceste cazuri, pot fi necesare mai multe şedinţe de terapie Reiki, pentru recuperarea totală a pacientului şi pentru vindecarea bolii. Nu împiedicaţi niciodată ca pacienţii dumneavoastră să urmeze un tratrament alopatic, deoarece acesta poate fi chiar fundamental în anumite afecţiuni de diverse naturi; de asemenea, nu puneţi diagnostice ferme. Cel mult, semnalaţi pacientului anumite dezechilibre energetice care există în cadrul câmpurilor sale. Este bine de asemenea ca, înaintea începerii tratamentului, să informaţi



pe scurt pacientul în legătură cu ceea ce va simţi în timpul sesiunii, ce se va întampla şi în ce constă efectiv tratamentul Reiki. Atunci când lucraţi cu copii, trebuie să obtineţi întotdeauna permisiunea părinţilor.

Respectaţi întotdeauna normele bunului simţ privind contactul fizic cu pacienţii dumneavoastră. Cazurile în care pacientul trebuie să se dezbrace (Nu complet!) sunt foarte rare. Nu atingeţi pacientul în zonele intime, iar dacă contactul cu faţa sau cu pielea sa este necesar, folosiţi un şerveţel care să vă separe mâinile de pielea lui, pentru a-i da siguranţă.

Sigur, acestea sunt unele dintre chestiunile etice specifice practicii Reiki. Ele trebuie respectate, cu diferenţieri evidente de la caz la caz.

Capitolul 2

# Energie şi cunoaştere

## Noţiuni despre lumea energetică

Oriunde ne uităm în jur, vedem oameni, animale, plante şi diverse obiecte şi construcţii, unele mai simple, altele mult mai complexe, care se bazează pe ingeniozitatea naturii în general şi a fiinţei umane în particular.

În viaţa de zi cu zi, se ridică mereu noi şi noi întrebări al căror răspuns pare uneori banal (la prima vedere). Ce îl ajută pe un om să meargă? Evident, un medic ar răspunde la această întrebare astfel: „complexul de aparate şi sisteme (muscular şi osos), care înlesnesc eliberarea de energie şi, prin aceasta, punerea în mişcare a complexului numit om". Dar care este generatorul acestei energii? Tot un medic ar răspunde: „metabolizarea elementelor nutritive şi crearea de energie în organismul uman este un proces normal, însoţit întotdeauna de eliminarea metaboliţilor" (a părţilor reziduale).

În fond, în ce constă această energie care ne pune pe noi şi tot Universul în mişcare? Există oare un singur fel de energie sau sunt mai multe tipuri? În caz afirmativ, ne întrebăm, cum au evoluat şi care tip a fost primul? Care l-a format pe celălalt?

Toate aceste întrebări au făcut ca cercetarea în domeniul energiilor fizice să evolueze foarte mult în zilele noastre. Astăzi vorbim despre atomi, protoni, quarcuri, neutrino,

bombe atomice, fotoni şi radiaţii. Însă poate ar trebui să ne întrebăm dacă aceste energii nu provin din altele mai subtile sau poate că doar acestea au existat în Univers dintotdeauna.

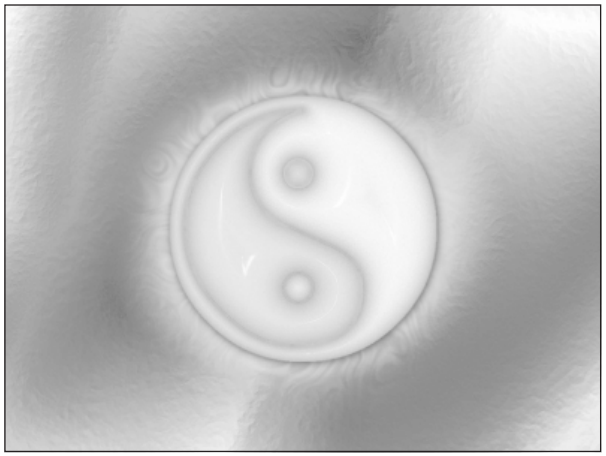
De asemenea, de-a lungul istoriei multă lume a încercat să explice fenomene diverse : radiestezia, telepatia, hipnoza şi autohipnoza, sugestia, vindecările „paranormale“ şi, de ce nu, chiar actele de vrăjitorie tot mai des întâlnite, mai ales pe tărâm românesc. Căror forţe se datorează aceste realităţi ? De ce când trecem printr-o mulţime simţim fie că ne înveselim, fie că ne secătuim de energie ? De ce dau oamenii mii de euro pe serviciile vrăjitoarelor „cu ştampilă“ ? De ce multă lume se încrede tot mai mult în puterile terapeutice ale cristalelor sau ale locurilor încărcate pozitiv din punct de vedere energetic ?

În fond, nu se poate nega existenţa unor energii subtile de natură foarte diversă. Să ne gândim doar la puterea unei rugăciuni sau la credinţa în Dumnezeu, Allah sau alte divinităţi (care, în fond, este una singură), ce ne redau încrederea în noi şi în forţele noastre şi ne fac să ne simţim mai bine. De ce ? Există oare un transfer de protoni, fotoni sau alte astfel de particule ? Evident că nu... Explicaţia constă în faptul că, prin rugăciune şi credinţă, ca şi prin terapiile „neconvenţionale“, ne îndreptăm către lumină, către acea energie universală şi primordială care a scăldat Universul încă de la crearea sa, care îl scaldă în prezent şi îl va scălda de-a lungul veacurilor (aşa cum serafimii cântă în jurul Tronului lui Dumnezeu : „Sfânt, Sfânt, Sfânt Dumnezeul nostru Atotţiitorul, Cel ce a fost, Cel ce este şi Cel va să vină ! “). De unde provine această putere, în fond ? Unii au numit-o pur şi simplu „lumină“ ; alţii, mai îndrăzneţi, au numit-o „har“ (de aici şi preoţii care, prin hirotonisire, primesc harul de la Dumnezeu – în opoziţie cu harul negru al vrăjitoarelor). Poate aţi mai întâlnit-o sub



numele de „orgon“ – acea energie umană şi, simultan, universală, care umple spaţiul infinit al Universului şi care, pe măsură ce creşte, sporeşte şi abilităţile de vindecare. În Orient, această energie poartă denumirea de *Prana*, iar în rândul oamenilor de ştiinţă (care nu puteau rămâne indiferenţi acestui fenomen demonstrat în nenumărate rânduri), ea este denumită „energie de punct zero“ (*zero point energy*). Ea se află peste tot, evidenţiindu-se în fizica modernă prin fenomene „normale“ (spun oamenii de ştiinţă) ca : destabilizări energetice, fenomene *poltergeist*, gropi de potenţial, furtuni electromagnetice etc. În lumea niponă, această energie poartă denumirea de *Ki* (*Qi* sau *Chi* – în China).

Foarte mulţi terapeuţi „se folosesc“ de energia *Ki*. Aceasta provine din sursa universală de energie, care este infinită (cel puţin teoretic), în sensul că este atât de vastă încât, dacă toţi oamenii ar folosi-o la maxim toată viaţa, ea nu şi-ar epuiza nici 0,1 % din potenţial. Fie că vorbim despre bioenergoterapeuţi sau despre maeştri sau practicanţi Reiki, fie că vorbim despre vrăjitori, toţi folosesc energia vitală *Ki*. Ceea ce îi diferenţiază este modul de canalizare, de invocare şi de aplicare a acesteia. Dacă iniţiatul Reiki transmite energia prin mâini sau cu forţa minţii, bioenergoterapeutul poate să practice meloterapia, cristaloterapia sau floroterapia (proceduri adjuvante), în timp ce vrăjitorul invocă spiritele (ale luminii sau întunericului), care să-i vină în ajutor şi să-l ajute la îndeplinirea dorinţei clientului. În toate aceste cazuri, avem de-a face cu energia *Ki*. Ea este pretutindeni, ne înconjoară, nu are dimensiune spaţială sau temporală pentru că este însăşi esenţa divină, supusă dualităţii Yin/Yang şi, în consecinţă, cercului Tao, cunoscut de majoritatea oamenilor.



*Yin şi Yang*

Vorbeam de dualitatea Yin/Yang. Oare nu este normală, logică şi elementară? Pe Pământ există dualităţi la tot pasul: bărbat/femeie, lumină/întuneric, bine/rău, bolnav/sănătos, seria antonimelor putând continua la nesfârşit. Există persoane care sunt rele şi altele care sunt bune sau, mai bine zis, persoane care îşi folosesc puterea în numele Binelui şi altele care o folosesc în numele Răului... Este esenţial să-ţi asculţi sufletul şi să tinzi spre o treaptă superioară de evoluţie spirituală, pentru ca mai apoi să accezi la nivelul nirvanei (*Satori*), Raiului sau al florii de lotus.

Alegerea ne aparţine nouă şi sufletelor noastre, depinde doar de modul în care dorim să ne folosim energia şi puterea, sau poate că aceasta este doar o problemă de optică: ceea ce este bine pentru unii poate fi rău pentru alţii.



### *Este doar o problemă de alegere, totul este să alegem ceva!*

„Cunoaşterea înseamnă putere“ spun marii iniţiaţi în tainele oculte, însă multă lume nu cunoaşte forma integrală a acestei afirmaţii înţelepte. Doriţi să o ştiţi? Iat-o: „Cunoaşterea înseamnă putere, iar puterea ucide dacă nu este folosită just“. Formula sună grav, putând chiar să tindă spre o pasivizare totală a omului în privinţa cunoaşterii. De fapt, cunoaşterea înseamnă putere, iar odată cu puterea mare vin şi marile responsabilităţi. În lume şi în Univers există un echilibru dinamic legat de însăşi natura Tao (Yin/Yang) şi, în măsura în care aplicarea puterii nu duce la dezechilibrări majore, ea înseamnă cunoaştere; dacă este folosită nejustificat sau în scopuri malefice, ea poate conduce către moarte.

În viaţă totul are un preţ. De ce? Atunci când pacientul plăteşte, terapeutul (sau, în fine, vrăjitorul, preotul sau oficialul) evită cooptarea în viaţa celui pe care îl vindecă, în câmpul său. Anihilarea energiilor negative ale pacienţilor (clienţilor sau enoriaşilor), în religie corespunde procesului de „luare a păcatelor“. Este practic o formă de protecţie pentru terapeut, o formă de gratitudine din partea clientului şi una de echilibrare a balansului energetic al situaţiei în cauză. Fie că este vorba despre o plată simbolică, fie că este o plată substanţială (de ordinul miilor de dolari), ea este necesară, însă nu trebuie niciodată exagerată. În rangul vrăjitoarelor, se spune că plata nu trebuie făcută cu monede, pentru că acestea susţin spiritele malefice, rup vraja sau o întorc împotriva celei care o oficiază. În Reiki şi în alte metode terapeutice orientale, se spune că plata poate fi şi una de ordin spiritual, sub forma unui angajament sau a unei promisiuni. Oricum, această plată trebuie să existe dacă este considerată necesară.

Orice fiinţă vie şi orice obiect inert din Univers au o anumită cantitate de energie fizică înmagazinată, mai mare

sau mai mică. De exemplu, noile descoperiri ale oamenilor de ştiinţă au demonstrat puterea magnetică a apei şi imensa ei energie stocate într-un singur pahar. Dacă ar fi folosite la capacitate maximă, aceasta ar putea alimenta un oraş timp de mai mulţi ani. Fiinţele vii degajă căldură (energie calorică), produc mişcare (energie cinetică) şi uneori lumină (energie fotonică sau luminoasă). Pe lângă aceste energii fizice, există şi o serie de energii transfizice, adevărate câmpuri, a căror reuniune formează aura corpului uman. Desigur că şi animalele şi plantele au o aură vitală, pe când mineralele şi obiectele inerte nu deţin decât o aură energetică, o amprentă a conţinutului lor în energie, care de cele mai multe ori se poate măsura prin diverse metode fizice (experimentul Kirlian).

În jurul corpului uman, pe o rază de 5 centimetri, există câmpul de acţiune de bază (al aurei individuale), care are deseori forma corpului (uşor bombată) şi care, în funcţie de sănătatea sau ascensiunea spirituală a indivizilor, prezintă o anumită vibraţie. Există oameni care pot percepe culorile componente ale aurelor, iar alţii pot doar să le simtă, cu discontinuităţile sau spărturile lor. Dimensiunea exterioară a aurelor poate varia, situându-se în medie la 5 centimetri în afara corpului fizic, dar putând să scadă în cazul bolilor sau al atacurilor psihice. Ele pot să evolueze în dimensiune (în timpul posturilor, al rugăciunii şi al tratamentelor Reiki) sau din punct de vedere spiritual, prin creşterea vibraţiei din interiorul lor.

Corpul omenesc prezintă şapte centri primordiali de energie, numiţi „chakre“ şi alţi centri secundari, care emană energie prin deschidere sau influenţează sănătatea fizico -psihică, prin închidere. Intersecţia tuturor câmpurilor energetice, primare şi secundare formează aura energetică a corpului uman. Aceasta este o amprentă a sănătăţii omului,



un bun instrument de diagnosticare, o binecuvântare asupra celor care pot să o perceapă (prin văz sau prin simţul tactil). Însă, nu în ultimul rând, aura constituie un loc în care pot interveni diverse dezechilibre sau spărturi, în urma atacurilor psihice, atât de dese în timpurile noastre.

Atât aura cât şi chakrele sunt supuse inerţiei fizice ; de aceea, în timpul şocurilor sau al căzăturilor brutale ele pot suferi modificări. În momentul în care cădem, ne împiedicăm, sărim de la înălţime sau pur şi simplu când autobuzul cu care călătorim pune o frână bruscă, aura noastră tinde să se deplaseze în sensul opus mişcării noastre, respectând întocmai principiul inerţiei descris de principiile mecanicii clasice. De aceea, atunci când suferim o puternică lovitură în zona capului, aura tinde să se deplaseze în jos, lăsând descoperită şi vulnerabilă zona *chakrei* din vertex (creştetul capului), ceea ce provoacă dureri foarte puternice care pot fi atenuate prin readucerea câmpului în zona sa de bază. De asemenea, acelaşi fenomen se petrece şi când „se calcă în făcătură“, câmpul din zona picioarelor fiind propulsat în sus datorită energiilor negative, putând chiar apărea dureri acute în zona picioarelor, imposibilitate de a merge sau, mai grav, paralizie.

Trebuie menţionat că orice afecţiune fizică sau psihică are un precursor energetic. Dezechilibrul energetic se instalează înaintea afecţiunii fizice şi, dacă este descoperit la timp, ea poate fi tratată fără probleme. De asemenea, există o predispoziţie energetică a oamenilor către anumite boli. De exemplu, dacă un om nu are predispoziţia energetică pentru hepatita B (predispoziţie de natură karmică), el nu o va contracta nici măcar în urma unui contact sexual neprotejat cu un partener ce suferă de această maladie (de fapt, nu va fi pus în situaţii prin care ar putea să o contracteze).

**Caz**

Pacientul G.M. se prezintă la terapeut pentru o analiză a câmpurilor sale deşi nu crede în fenomene paranormale, aure, vrăji, Reiki, ci face aceasta doar din curiozitate. După analiza aurei acestuia, se observă dezechilibre energetice în zona testiculului drept, în zona rinichiului stâng şi a umărului stâng. Pacientul recunoaşte că testiculul drept îi fusese coborât în scrot în urma unei intervenţii chirurgicale, în urmă cu câţiva ani, el suferind de ectopie testiculară dreaptă. La rinichiul stâng admite că are o piatră de dimensiunea unui bob de mazăre (evidenţiată prin ecografie), însă în ceea ce priveşte zona umărului stâng, nu prezintă nici un semn fizic de boală. Din această cauză, scepticismul pacientului creşte, el ajungând la concluzia că prin „palparea" aurei se pot face erori. Ca urmare, pleacă. După câteva zile însă, maestrul este căutat de pacientul G.M., care îi spune că a suferit un accident în urma căruia şi-a fracturat mâna stângă şi şi-a luxat umărul de pe aceeaşi parte. Terapeutul a fost solicitat din nou la domiciliul său pentru a-l face să se simtă mai bine.

Iată cum o predispoziţie energetică poate fi ignorată de către pacient şi totuşi poată avea repercursiuni grave în viitor.

O altă problemă care trebuie tratată este cea a amprentelor energetice. Bolile şi accidentele grave sau traumatizante psihic lasă uneori în urma lor o amprentă asupra câmpului energetic al persoanei, chiar dacă traumatismul este vechi. În cazul de mai sus, dovada o constituie faptul că o intervenţie chirurgicală a lăsat amprente asupra câmpului energetic, deşi a fost efectuată cu 12 ani în urmă.

Iată deci că se pot identifica în câmpul energetic zone normale şi echilibrate, zone de dezechilibru – datorate unor traumatisme fizice puternice (intervenţii chirurgicale, accidente) –, zone dezechilibrate datorită unor răni uşoare (dar cu mare impact psihologic şi energetic) şi zone afectate de diverse boli netrarate încă (chisturi ovariene, pietre la rinichi etc.).



Se impun totuşi două întrebări majore : cine poate simţi aceste dezechilibre şi cum pot fi simţite efectiv de către terapeut şi pacient ?

Răspunsul la prima întrebare este dat de faptul că dezechilibrele pot fi simţite de oameni ce au abilităţi speciale din naştere sau de cei ce au fost iniţiaţi în diverse tehnici care au legătură cu energiile (Reiki, Qi-Gong etc.) şi a căror sensibilitate variază în limite foarte largi. Sunt unii care abia pot simţi anumite dezechilibre sau care simt numai un anumit tip de dezechilibru şi alţii care văd efectiv aurele sau chiar îngerii care ne înconjoară.

Cum este resimţit dezechilibrul de către pacient ? Acesta poate simţi căldură, răceală, furnicături, senzaţii de apăsare sau presiune, uneori chiar durere sau junghiuri. La rândul său, terapeutul simte aceste lucruri, însă are capacitatea, datorită practicii, să distingă între diverse senzaţii apărute în palmele sau în corpul său, astfel încât să descopere dacă are sau nu de-a face cu un dezechilibru. Terapeuţii nu trebuie să acorde diagnostice în momentul descoperirii unui dezechilibru într-o anumită zonă. Dacă identificăm unul în zona ficatului, nu înseamnă sigur că pacientul are pietre la vezica biliară şi nici că suferă de hepatită... A da diagnostice de acest fel este aberant (cel puţin pentru începători), pentru că poate duce la rezultate greşite şi, de ce nu, la scăderea reputaţiei terapeutului (foarte importantă de altfel pentru unii). Spectrul de senzaţii variază foarte mult, însă, printr-o practică îndelungată, se dobândeşte un simţ special, care ne permite să cunoaştem mai în profunzime laturile energetice umane. Există terapeuţi ce realizează un transfer al senzaţiilor

pacientului pe propriul câmp, pentru a şti mai bine despre ce este vorba. Vor simţi atunci dureri sau junghiuri, la fel ca şi pacienţii lor. Alţi terapeuţi, în timpul vindecării, realizează preluări ale dezechilibrelor energetice, ei putând ulterior să scape de ele mai uşor.

În orice caz, important este ca pacientul să nu fie indus în eroare şi nici speriat, ci încurajat să consulte un medic în cazul unor dezechilibre mai grave, care se pot manifesta la nivel organic.

Să revenim la energie, la acel *Ki* despre care am mai vorbit şi să clarificăm anumite concepte legate de acesta. În primul rând, trebuie reţinut faptul că Universul este bipolar ; în el există lumina (*Ki*-ul uşor) şi întunericul (*Ki*-ul greu), reprezentate ca o dualitate empirică cuprinsă în cercul întregului, care formează Tao – simbolul Yin/Yang (*Taiji*).

Spuneam că lumina şi întunericul se află într-o stare de echilibru dinamic, iar mişcările acestor două forţe se compensează întotdeauna, chiar dacă îşi schimbă foarte des orientarea. Unii autori (Alesteir Crowley) afirmă că Universul este unul vectorial, forţele luminoase şi cele întunecoase mişcându-se ca nişte vectori magnetici orientaţi spre zone de polaritate opusă. Cu alte cuvinte, binele atrage răul, răul atrage binele. De aici, se poate trage concluzia că viaţa este ciclică : bine → rău → bine, făcând o asemănare cu una dintre cele 22 de arcane majore ale cărţilor de Tarot – „Roata Norocului“.

Alţi autori afirmă că binele atrage binele, iar răul atrage răul. Consensul în această privinţă este întotdeauna analizat în funcţie de acţiunile noastre din viaţa de zi cu zi ; vor exista întotdeauna „copiii Luminii“ şi, în opoziţie, cei „ai Întunericului“. Totul depinde de cum dorim noi să ne organizăm vectorii despre care vorbea Crowley : înspre lumină sau înspre întuneric. Acţiunile noastre determină tot ce este rezervat să se întâmple în viitor. Până la urmă, „cui pe cui se scoate“, dar să nu uităm niciodată că binele nostru poate fi simultan răul altuia… Totul este o chestiune de optică.



Un fenomen foarte interesant legat de energetica Pământului ca ansamblu de fiinţe vii este reprezentat de Benzile Hartmann, denumite în tradiţiile orientale „Căile Dragonului“. Acestea nu sunt altceva decât benzi energetice negative, care răzbat Terra din nord spre sud şi dinspre est spre vest, formând adevărate meridiane şi paralele energetice. La intersecţia acestora, se formează nodurile Hartmann – locuri cu vibraţie joasă (negativă), care pot afecta foarte mult persoanele. Este cunoscut că pisicile tind să se culce exact pe nodurile Hartmann, ele absorbind energiile negative, fiind considerate adevăraţi detectori de noduri negative (de altfel, aceste feline fost folosite în Marea Britanie la construirea caselor baronilor). În opoziţie, câinii tind să se aşeze pe locurile dintre nodurile respective, deci în zonele pozitive din punct de vedere energetic. Iată deci că, oriunde am merge, suntem înconjuraţi de energie : benzi şi noduri Hartmann, *Ki* greu, *Ki* uşor, aure şi câmpuri, chakre… Energia este pretutindeni, trebuie doar să ştim să o utilizăm spre binele nostru şi al semenilor noştri.

Fiecare dintre noi are un corp fizic, format din celule, ţesuturi, aparate şi sisteme de organe irigate de sânge şi limfă. Ştim foarte bine cât de neplăcut ne simţim atunci când ne este rău, când intervine un dezechilibru funcţional la nivelul corpului nostru fizic, adică atunci când se instalează boala. La fel de bine, ştim că ne simţim foarte rău atunci când pierdem ceva sau pe cineva drag, când o situaţie de viaţă ne influenţează în mod negativ. Însă toate bolile fizice sau psihice au un precursor energetic. Spuneam mai sus că, fără a avea predispoziţia energetică necesară, bolile nu s-ar

mai instala în organism. Primul semn de boală, care apare mai de fiecare dată, este durerea (deşi aceasta este doar primul semn pe care îl percep simţurile noastre obişnuite). Sigur că nimănui nu-i place să aibă dureri, însă gândiţi-vă că, dacă nu ar exista durerea, ar fi foarte dificil să avem cunoştinţă de instalarea bolii şi am putea chiar muri fără să cunoaştem afecţiunea instalată în corpul nostru. În fond, durerea este „mumă şi ciumă în acelaşi timp“, ea fiind neplăcută, însă avertizându-ne atunci când ceva este în neregulă cu noi. Aşadar, boala afectează primul dintre corpurile noastre – cel fizic –, care este şi cel vizibil. El reprezintă latura materială, palpabilă, tangibilă a omului, fără de care, evident, nu ar putea exista. Corpul trebuie îngrijit şi ferit de boli şi agenţi negativi, trebuie păstrată curăţenia acestuia şi trebuie să avem grijă să fie menţinut în parametrii normali de funcţionare.

Capitolul 3

# Aura energetică

## Chakrele (roţile vieţii, câmpurile), armura noastră spirituală

În rândurile precedente, observam că, în jurul corpului nostru, se găseşte aura energetică sau câmpul. Prin palpare, aceasta ne poate oferi informaţii deosebit de preţioase cu privire la starea de sănătate fizică şi energetică a organismului. Mai ales în Reiki, există tehnicile de *scanning* şi *beaming*, care ajută la detectarea zonelor din aură ce conţin energii uzate sau malefice. Prin intermediul acestor metode terapeutul poate acţiona exact pe zonele „fierbinţi“ ale câmpului energetic al pacientului (asupra detaliilor legate de aceste tehnici specifice vom reveni în cadrul unui capitol separat).

Am identificat de asemenea şi existenţa unui corp energetic (aură), care ne înconjoară corpul fizic şi dă detalii specifice legate de boli sau dezechilibre energetice. Pe lângă aceste două corpuri însă, mai distingem corpul spiritual, acea parte superioară a omului prin care se face legătura cu divinitatea supremă şi care este permanentă în timp şi în spaţiu.

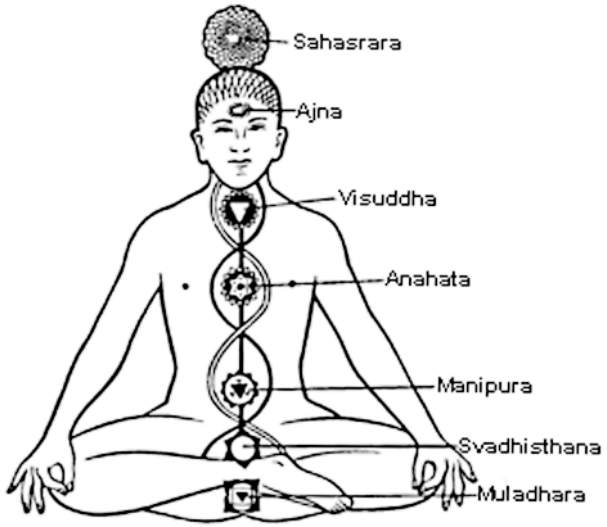
În cele din urmă, vom vorbi despre chakre, acele roţi energetice care există în corpul nostru şi a căror importanţă nu este deloc de neglijat.

Ce sunt chakrele? Acest termen însemna în sanscrita veche „roată“ sau „disc“, iar în contextul la care ne referim acum desemnează centrii energetici aflaţi în corpul omenesc. Fiecare chakră corespunde unui anumit nivel anatomic, dar şi unuia psihologic, reprezentând niveluri de conştiinţă, elemente arhetipale, stadii ale vieţii, fiind sensibile la diverse culori, sunete, arome, cristale şi mantre[1]. Din vechime, au existat mai multe sisteme de reprezentare a chakrelor, fiecare cu denumiri şi funcţii proprii, dar toate pornind de la aceleaşi adevăruri fundamentale: există o aură a corpului uman, iar chakrele sunt centri energetici ai acesteia. Fie că vorbim de teoria *Shakta* a chakrelor, de teoria *Namaya* sau de altele, ceea ce trebuie să reţinem sunt principalele aspecte comune ce reunesc aceste teorii.

Se cunosc în prezent un număr de şapte chakre principale, cărora le corespund şapte câmpuri de acţiune care, întrepătrunzându-se, formează câmpul de energie propriu fiinţelor vii. Teoria cea mai des întâlnită astăzi este *Shakta*, care postulează că există şapte chakre ale organismului uman. Acestea sunt legate între ele prin canalul central *Sushumna* (localizat de-a lungul coloanei vertebrale). În zona chakrei *Muladhara*, localizată la baza coloanei vertebrale, se află şarpele *Kundalini* (*Kundalini Shakti*), energia latentă a creativităţii conştiente. Când acesta este trezit, poate să urce de-a lungul canalului *Sushumna*, până când ajunge la nivelul chakrei coroanei, unde se află „zeul suprem“ *Paramashiva*. Când şarpele *Kundalini* se reuneşte cu *Paramashiva*, echilibrul transcendent iniţial uman este restabilit.

1. Cuvânt sau înşiruire de cuvinte care au valoare spirituală; aici, cuvânt ce are rolul de a desemna un anumit nivel energetic al chakrelor.






*Cele şapte chakre ale organismului uman*

Chakrele în sine nu conţin energie proprie, ci o iau de la pământ şi din jur, permiţându-le astfel o funcţionare optimă. De menţionat este faptul că în corpul uman există, pe lângă cele şapte chakre principale, şi o mulţime de chakre secundare, după unii autori acestea atingând cifra de 300 (în fond, fiecare punct al acupuncturii reprezintă o minichakră). Unii autori afirmă că există şi unele chakre „non-fizice“, situate în afara corpului. Dintre chakrele secundare, cele mai importante sunt cele din palme, din tălpi, de la ovare sau testicule, de la sfârcuri, ochi, urechi, ficat ori splină etc. De exemplu, la cei care au suferit sau care au o predispoziţie pentru bolile de ficat, chakra corespunzătoare este închisă, nepermiţând energiei şi luminii să pătrundă în interiorul ei.

Întâlnim şi noţiunea de „proiecţie dorsală“. Chakrele propriu-zise sunt situate în partea din faţă a corpului, sub forma unor vârtejuri sau „flori“ (de unde asemănarea lor cu petalele), însă unele dintre ele au şi proiecţii dorsale, adică radiază şi în spatele corpului prin intermediul câmpului lor. De aceea, ele se mai aseamănă şi cu două conuri energetice care se unesc la vârfuri de-a lungul corpului uman. Chakrele care au şi proiecţie dorsală sunt chakrele II, III, IV, V şi VI, chakrele I şi VII, având baza „conului“ îndreptată pe verticală. Chakrele se rotesc continuu (sau, mai bine spus, petalele lor se rotesc continuu), cu alternanţă orar → antiorar → orar pentru bărbaţi şi antiorar → orar → antiorar pentru femei. De asemenea, trebuie cunoscut faptul că fiecare chakră funcţionează pe şapte niveluri, pornind de la cel material la cel spiritual. Când vibraţia ajunge la un nivel foarte mare, are loc un fenomen maiestuos, şi anume ridicarea şarpelui *Kundalini* până în creştetul capului şi apariţia „florii de lotus cu o mie de petale“. Acesta este stadiul suprem al ascensiunii spirituale, la care nu foarte multă lume reuşeşte să acceadă, mai mult din cauza societăţii în care trăim, inundată de inhibiţii, frici, păcate şi demoni. Chakrele secundare ale tălpilor nu fac altceva decât să menţină un echilibru între *Ki*-ul uşor şi cel greu, păstrând legătura omului cu Pământul (practic, are loc o echilibrare a energiilor cosmice cu cele telurice). Închiderea chakrelor picioarelor determină fizic răcirea acestora şi apariţia durerii în zona respectivă, iar efectul psihic îl constituie debusolarea şi starea de a fi aerian, prin ruperea legăturii omului cu pământul (individul se simte sau chiar este perceput de alţii ca fiind „cu capul în nori“). De altfel, vârtejurile chakrelor se formează tot ca urmare a interacţiunii energiilor cosmice cu cele telurice, energii care pătrund prin prima şi ultima chakră, cele fără proiecţii dorsale.



În continuare, ne vom ocupa de prezentarea fiecărei chakre în parte şi vom analiza câteva aspecte ale fiecăreia[1] :

- localizare şi câmp ;
- influenţă fizică ;
- influenţă psihică ;
- corzi ;
- închiderea, blocajele şi efectele acestora ;
- culoare ;
- element (aer, apă, foc, pământ, eter) ;
- cromoterapie ;
- aromoterapie ;
- fonoterapie ;
- meloterapie ;
- cristaloterapie ;
- tratament Reiki.

## Muladhara Chakra (*Chakra Pubiană sau a Rădăcinii*)

- Se află în prelungirea coloanei vertebrale, la jumătatea perineului şi determină câmpul vital *V*, în medie de circa 1,4 metri, asigurând legătura cu pământul.
- Coordonează simţul mirosului, glandele suprarenale, oasele, dinţii, cartilajele, unghiile şi regiunea inferioară a corpului (rect, anus, intestine, prostată şi vezică urinară) ; dirijează, de asemenea, eliminarea toxinelor din organism şi realizează echilibrul sexual al persoanei.
- Are un rol de bază în supravieţuire şi în situaţii de urgenţă, asigură legătura cu pământul, răspunde de creativitate, acumulează anxietatea şi angoasele, determină flexibilitatea, adaptabilitatea şi ruperea de gândirea rigidă,

1. Informaţiile prezentate în continuare referitoare la chakre sunt universal valabile şi se întâlnesc în numeroase lucrări semnalate în bibliografia cărţii.

determină scurgerea în pământ a energiilor uzate din corp. Se ocupă de mecanismele ce duc la obţinerea celor ce ţin în viaţă corpul fizic (bani, hrană etc.), asigurând supravieţuirea. Conţine informaţiile familiale, coordonând instinctul tribal şi loialitatea.

- O coardă plasată în această chakră înseamnă „Am nevoie de ajutorul tău pentru a putea supravieţui".
- Proasta funcţionare a chakrei pubiene are ca efect incapacitatea de a menţine o slujbă sau un nivel de trai şi determină realizarea acţiunilor impuse de frică. Exteriorizează efectele problemelor nerezolvate cu părinţii în perioada copilăriei şi adolescenţei. Se deschide foarte mult în stări de pericol, iar deschiderea ei bruscă duce la instabilitate emoţională temporară. Blocarea face ca persoanele să fie aeriene („cu capul în nori") sau să sufere de obezitate, hemoroizi, constipaţie sau sciatică. În cazul în care câmpul *V* este redus, persoana este foarte bolnăvicioasă. Închiderea ei produce impotenţă.
- Culoare – roşu aprins.
- Element – pământ.
- Cromoterapie – inundarea chakrei cu roşu de foc.
- Fonoterapie – vocala *U*, tonalitatea Do major.
- Meloterapie – orice fel de muzică foarte ritmată.
- Aromoterapie – cuişoare şi cedru.
- Cristaloterapie – agat, granat, coral roşu, rubin, jasp[3] .
- Tratament Reiki – gradul 1 : poziţiile F4 şi B4 ; gradul 2 : ploaie de lumină, simbolurile pe chakre.

1. Despre cristale şi efectele acestora asupra chakrelor vom discuta într-un capitol viitor.



## Swadhisthana Chakra (*Chakra subombilicală*)

- Se află localizată la 2 centimetri sub ombilic.
- Determină câmpul de control şi semnalizare CS, cu diametrul de aproximativ doi metri. Acest câmp poate fi folosit pentru identificarea persoanelor disparate.
- Coordonează gustul, organele de reproducere, vezica urinară, rinichii şi lichidele corporale (sânge, limfă, urină, spermă, lichide digestive).
- Determină integrarea socială, conformismul, mimetismul şi senzualitatea, controlează nevoia de autocontrol şi manipulare, isteria, furia, frustrarea dacă este deschisă, prin ea pot fi preluate stările negative de la alţi oameni. Dă încredere în sine, iar în Tantra este un punct de excitaţie şi de recepţie a energiilor şi senzaţiilor sexuale.
- Această chakră este responsabilă de semnalizarea apropierii unei persoane fără a o vedea, iar un câmp CS cu valori scăzute poate duce la angoase, fobii, complexe de inferioritate şi chiar infecţii. Blocarea ei determină impotenţa, vaginismul, bolile renale şi ale vezicii urinare. Tot de ea depinde şi practicarea cu plăcere a actului sexual şi relaxarea, ea controlând practic calitatea relaţiilor noastre. La femei, se mai numeşte „inima de jos", iar atunci când se află în dezechilibru, pot apărea probleme legate de bani sau de viaţa sexuală şi emoţională (abandonul).
- Corzile aruncate în această chakră semnifică : „Te doresc din punct de vedere sexual" sau „Trebuie să acorzi atenţie emoţiilor şi sentimentelor mele". Coarda sexuală poate sau nu să fie acceptată, însă cea emoţională este bine să fie ermetizată, căci prin ea pierdem energie.
- Culoare – portocaliu.
- Element – apă.
- Cromoterapie – inundarea chakrei cu oranj.

- Fonoterapie – vocala *O*, tonalitatea Re major.
- Meloterapie – muzică populară.
- Aromoterapie – ylang ylang, ulm, stejar, verbenă.
- Cristaloterapie – carneol.
- Tratament Reiki – gradul 1: poziţiile F3 şi B3; gradul 2: ploaie de lumină, simboluri pe chakră.

## Manipura Chakra (*Chakra Plexului Solar*)

- Se află localizată între vertebrele toracică 12 şi lombară 1 şi determină câmpul de protecţie CP, cu diametrul de circa 2,8 metri.
- Este chakra cea mai expusă vampirismului energetic, iar o bună metodă de apărare în această privinţă o reprezintă împreunarea degetelor de la mâini sub formă de stea.
- Coordonează simţul văzului, sistemul digestiv, sistemul neurovegetativ şi producerea insulinei. Este responsabilă de tonifierea generală a organismului.
- Coordonează starea de relaxare şi asigură capacitatea de concentrare şi claritatea în gândire, corespunzând deschiderii către lumină.
- Este „pompa de energie parapsihologică“ (de unde şi legătura cu vampirismul energetic).
- Corzile înseamnă: „Am nevoie să te controlez“. Aceste corzi trebuie îndepărtate.
- Dezechilibrul duce la teamă, intimidare, lipsă de încredere în sine, teama de responsabilităţi, ulcer, diabet, anorexie, hipoglicemie.
- Culoare – galben-auriu.
- Element – foc.
- Cromoterapie – inundarea chakrei cu galben.
- Fonoterapie – *O* deschis, tonalitatea Mi major.
- Meloterapie – ritmuri muzicale aprinse, înfocate.



- Aromoterapie – rozmarin şi lavandă.
- Cristaloterapie – cuarţ ochi-de-tigru, chihlimbar, topaz auriu (nobil), citrin.
- Tratament Reiki – gradul 1: poziţiile F2 şi B2; gradul 2: poziţiile F3 şi B3.

## Anahata Chakra (*Chakra Inimii*)

- Este situată în centrul pieptului, în dreptul inimii.
- Determină câmpul de contact informaţional teluric (CIT), de circa 3,3 metri.
- Coordonează pipăitul, timusul, spatele (în zona sa superioară), inima, plămânii, sistemul circulator, pielea şi mâinile.
- Determină capacitatea de iubire, încrederea în sine, acceptarea, gelozia, ostilitatea, căutarea adevărului, scăzând teama sau impactul stresului şi asigură calmul, armonia şi concentrarea. La femei, se mai numeşte „inima de sus“.
- Corzile înseamnă: „Te iubesc“ sau „Te doresc“, dar ele nu extrag din noi la fel de multă energie ca celelalte tipuri de corzi.
- Disfuncţiile acestei chakre duc la: scăderea chefului de viaţă, astm, hipo sau hipertensiune arterială, boli de inimă sau de plămâni. În schimb, dacă CIT este crescut, faptul indică o mare capacitate de afecţiune.
- În cazul unui viol sau al unui incest, la femei se închide „inima de jos“. Femeia nu-şi poate deschide cu adevărat „inima de sus“ înainte ca rana sufletească să fie conştientizată. Ca regulă generală, înainte de a începe un proces de (auto)vindecare, rana (fizică sau, mai ales, cea sufletească) trebuie să fie conştientizată.
- Culoare – verde cu roz în centru.
- Element – aer.

- Cromoterapie – inundarea chakrei cu verde sau roz.
- Fonoterapie – vocala *A*, tonalitatea Fa major.
- Meloterapie – muzică clasică, sacră, cânturi gregoriene.
- Aromoterapie – trandafir.
- Cristaloterapie – smarald, jad verde, cuarţ roz, turmalină roz.
- Tratament Reiki – gradul 1 : poziţia F1 ; gradul 2 : poziţia B1.

## Vishuddha Chakra (*Chakra Gâtului*)

- Se află la baza gâtului, în zona glandei tiroide.
- Determină câmpul de emisie E, de circa 3,7 metri.
- Coordonează auzul, tiroida şi paratiroidele, esofagul, gâtul, ceafa, maxilarele şi sistemul limfatic.
- Controlează tensiunea arterială.
- Exprimă bucuria, resentimentele, frustrarea, senzaţia de bine, capacitatea de comunicare, asigură inspiraţia şi ne ajută să ne realizăm visele.
- Reprezintă centrul clar-audiţiei[1] .
- Dacă această chakră se închide, nu mai permite descărcarea emoţiilor, ele acumulându-se şi ducând la apariţia exprimărilor organice.
- Închiderea ei produce introvertirea, dar trebuie ştiut că acest tip de persoane sunt mai predispuse la boli cardiovasculare şi la impotenţă, în comparaţie cu cele extrovertite.
- Câmpul E asigură aptitudinile pentru educaţie, actorie şi telepatie, iar orice lucru nerostit la timp se acumulează aici, producând diverse boli ca laringita, amigdalita sau hipertiroidia.

1. Glasul interior.



- Este chakra cea mai uşor expusă stresului.
- Odată cu disfuncţiile ei, pot apărea : timiditatea, tracul, bâlbâiala sau depresia.
- Corzile ei pot însemna „Trebuie să comunic (să vorbesc) cu tine“. Dacă aceste corzi sunt puternice ; ele pot produce dureri de gât şi, de aceea, ele trebuie îndepărtate.
- Culoare – azuriu.
- Element – eter.
- Fonoterapie – vocala E, tonalitatea Sol major.
- Meloterapie – muzică Reiki, muzică meditativă.
- Aromoterapie – salvie şi eucalipt.
- Cristaloterapie – acvamarin, turcoaz, calcedonie.
- Tratament Reiki – poziţia H5 sau plasarea unei palme pe gât în poziţie anterioară şi a celeilalte posterioară.

## Ajna Chakra (*Chakra Celui De-Al Treilea Ochi, Ochiul lui Shiva*)

- Este situată la un centimetru deasupra ochilor, între sprâncene.
- Determină câmpul de receptie R, de 3,9 metri.
- Este centrul de comandă mentală, clarviziune şi telepatie şi coordonează toate simţurile : hipofiza, ochii, sinusurile (în special gura şi simţul olfactiv).
- Afectarea ei poate determina confuzii, iar funcţionarea ei optimă asigură puterea de concentrare.
- Corzile plasate aici pot însemna că există o afecţiune la nivelul capului, cauzând dureri în această zonă şi trebuind să fie îndepărtate.
- Disfuncţia acestei chakre poate produce paranoia, confuzia şi încordarea, însoţite de dureri de cap, iar dacă chakra este prea deschisă, se poate determina o mare sensibilitate la nivelurile relaţiei cu astrele şi cu gândurile.

• Atunci când cineva se gândeşte intens la noi, câmpul nostru de recepţie interacţionează cu cel emis de gândurile persoanei respective şi dă naştere senzaţiei de durere sau, cel puţin, de apăsare în zona capului.
• Culoare – indigo.
• Fonoterapie – vocala *I*; tonalitatea La major.
• Meloterapie – muzică cosmică şi clasică.
• Aromoterapie – mentă şi iasomie.
• Cristaloterapie – lapis lazuli şi safir indigo.
• Tratament Reiki – poziţiile H1 şi H4.

### Sahasrara Chakra (*Chakra Coroanei*)

• Este situată în vârful capului (vertex).
• Determină câmpul de contact informaţional cu universul (CIU), având circa 4 metri.
• Coordonează creierul, echilibrul fizic şi psihic, motricitatea, vorbirea, vederea, somnul, epifiza şi secreţia de serotonină.
• Este chakra intuiţiei pure, iar blocarea ei determină starea de şoc, înstrăinarea şi depresia, senzaţia de a fi „părăsit de Dumnezeu“.
• Funcţionarea ei determină starea de confort şi de seninătate, tot ea controlând memoria directă şi pe cea indirectă.
• Este chakra extracorporalizării, prin care spiritul părăseşte corpul, iar meditaţia pe această chakra duce la pacea universală şi primirea de informaţii utile din astral.
• Un câmp CIU crescut conferă înclinaţii spre filosofie, preoţie, astronomie, aviaţie, iar un câmp scăzut duce la lipsa încrederii în viaţă, la absenţa credinţei, la lipsa inspiraţiei şi la derută.



• Corzile de aici pot însemna „Vreau să te controlez“ sau „Trebuie să-mi urmezi învăţăturile“ şi trebuie îndepărtate pentru a nu fi împiedicat liberul arbitru şi judecata personală.
• Culoare – alb-violet.
• Fonoterapie – consoana *M*, tonalităţile majore.
• Meloterapie – linişte.
• Aromoterapie – olibanum lotus.
• Cristaloterapie – ametist, cuarţ.

## Chakrele secundare:

– Chakrele picioarelor: se află în bolta plantară, realizează legătura cu pământul (împământarea) şi ajută la eliberarea de energiile uzate. Corzile de aici pot crea senzaţia că „vă fuge pământul de sub picioare“, iar dezechilibrul lor produce lipsa contactului cu realitatea.
– Chakrele ovarelor – câte una pentru fiecare ovar în parte.
– Chakrele testiculelor – câte una pentru fiecare testicol în parte.
– Chakrele mâinilor se află în palme, fiind sediul energiilor creatoare. Corzile plasate aici pot însemna „Fă aşa cum doresc eu“ sau „Fă acest lucru pentru mine“, iar dezechilibrul lor produce scăderea puterii de vindecare.

Încheieim aici prezentarea chakrelor principale şi a câtorva dintre cele secundare. Este foarte important să se cunoască efectele dezechilibrelor acestor centri energetici, pentru a putea determina cauzele stărilor de rău şi pentru a le putea trata adecvat. Se recomandă ca tratamentul oricărui pacient să se facă la nivelul tuturor chakrelor, pentru a energiza

întreg organismul şi pentru a elimina din start posibilele cauze ale dezechilibrelor generate de omiterea vreuneia dintre ele.

În orice caz, experienţa este cea care oferă certitudini, aşa că se recomandă o practică profundă, pentru a vă putea ajusta şi acomoda cu fiecare chakra în parte. Foarte importantă este şi anamneza pacienţilor ; dacă este făcută bine, aceasta poate furniza informaţii preţioase referitoare la situaţia în care ei se află, la cauzele care au dus la apariţia acelei stări specifice şi, de asemenea, ne poate arăta unde anume să acţionăm la nivel energetic pentru a îmbunătăţi viaţa pacienţilor noştri.

De-a lungul timpului şi datorită unei practici susţinute, se pot simţi cu mâinile şi eventualele corzi ataşate la nivelul chakrelor. Iar îndepărtarea lor se va realiza foarte uşor prin mişcarea mâinilor cu laturile pe chakre sau prin simpla aplicare de simboluri Reiki pentru deschiderea chakrelor, apoi tăierea corzilor şi nivelarea aurei, urmată de închiderea cu simbolul puterii, pentru a permite ca energia pozitivă să fie stocată în câmpul pacientului. De asemenea, trebuie reţinut că fotografia unei persoane păstrează multe din caracteristicile energetice ale acelei persoane şi, de aceea, se poate lucra foarte bine şi apelând la fotografie, în special dacă aţi realizat acordajele specifice pentru gradele întâi, al doilea şi al treilea.

Capitolul 4

# Gradul întâi de Reiki

## De ce este necesară o structurare pe grade a practicii Reiki?

Majoritatea ramurilor Reiki cunosc o structurare pe grade sau niveluri. Aceasta este evident necesară pentru a împărţi ansamblul tehnicilor, simbolurilor şi metodelor în etape distincte, a căror parcurgere liniară produce o evoluţie sigură şi persistentă. Cel care a realizat o structurare pe grade a practicii Reiki a fost maestrul Chujiro Hayashi, primul maestru iniţiat de Mikao Usui. Hayashi a împărţit tehnicile cunoscute până la acea vreme pe trei grade : gradul întâi, al doilea şi gradul de maestru. Această etapizare se păstrează până în ziua de astăzi, cu diferenţe de la o şcoală la alta. În anumite şcoli de Reiki, întâlnim patru grade : gradul întâi, al doilea, al treilea şi gradul de maestru. În acest caz, al treilea grad oferă iniţierea pe simbolul maeştrilor Reiki, însă nu explică metodologia procedurilor de iniţiere specifice fiecărui grad. Practicantul gradului al treilea poartă, în acest caz, titulatura de „profesor Reiki“.

Fiecare grad Reiki reprezintă un pas vibraţional superior şi conectează practicantul la dimensiuni din ce în ce mai înalte. De asemenea, fiecare grad Reiki constituie o

eliberare parţială de legea karmei prin iniţierea primită, fiind necesară o contraplată, pentru a menţine intact echilibrul energetic universal. Practicantul trebuie să se acomodeze treptat cu procedurile fiecărui grad în parte, indiferent dacă acesta a primit iniţierea separat sau pe trei grade simultan. Numai după ce cunoaşterea gradului întâi ajunge să fie maximă, abia atunci se poate trece la studiul celui următor.

În trecut, practicanţii Reiki erau obligaţi ca, după cursurile de iniţiere, să ardă foile pe care luaseră notiţe şi desenaseră simbolurile considerate sacre ; de aceea, există peste tot în lume variaţii ale structurării tehnicilor, specifice fiecărui grad în parte. În orice caz, structurarea graduală este necesară şi va fi urmată în prezentarea din această carte pe sistemul de trei grade (întâi, al doilea şi maestru Reiki).

## Fără simboluri

Gradului întâi al practicii Reiki nu-i corespunde lucrul cu simbolurile, ci aplicarea palmelor ca metodă de tratament şi de autotratament. Acesta are un anumit nivel de deschidere a chakrelor palmelor, care permit astfel să emită prin ele lumina şi energia doar prin intenţie („acum trimit lumină prin palme“). Simpla voinţă imprimă în cadrul acestui grad capacitatea de emisie a *Ki*-ului prin palme.

Activarea palmelor în cadrul primului grad nu se face prin intermediul simbolurilor, ci prin frecarea lor rapidă de câteva ori. Dezactivarea palmelor, rar utilizată, se face suflând între ele puternic de câteva ori. Conform legendelor, capacitatea de a emite lumină prin palme era una comună în timpul civilizaţiilor trecute ale Atlantindei şi Lemuriei, iniţierea în gradul întâi reactivându-ne această



putere folosită cu mult timp în urmă. În gradul întâi de Reiki, intenţia iniţiază acţiunea ; palmele pot fi activate şi prin simpla dorinţă exprimată mental.

Există tehnici japoneze specifice, prezentate într-un capitol viitor, care se pot aplica şi în cadrul gradului întâi. Vindecarea folosind suflul vital oferă iniţiatului capacitatea de a emite lumină pe gură, iar vindecarea cu privirea face apel la puterea tămăduitoare a ochilor. Aceste metode poartă nume specifice – *Koki Ho* (pentru suflul vital) şi *Gyoshi Ho* (pentru vindecarea cu ajutorul privirii) – şi vor fi tratate pe larg ulterior.

De asemenea, iniţiatul în primul grad Reiki poate direcţiona *Ki*-ul cu intenţia de a face ceva, calitate imprimată energiei prin afirmaţie, fără a fi necesară utilizarea simbolurilor. Lumina nu este emisă doar prin palmele practicantului, ci şi prin ochi, suflu, tălpi şi orice altă parte a corpului. În anumite sisteme Reiki, aceasta poartă denumirea de „transformare în corp de lumină“.

## Acordajul – proces energetic complex

Capacitatea de a practica Reiki nu poate fi obţinută decât în urma primirii acordajelor specifice fiecărui grad în parte. Acordajul numit şi „iniţierea Reiki“, reglează practic frecvenţa prin care practicantul se conectează la sursa de energie, creând o legătura permanentă cu aceasta. Din acest motiv, se afirmă că o iniţiere în Reiki este valabilă pe tot parcursul acestei vieţi, cât şi al existenţelor viitoare.

Acordajele specifice fiecărui sistem diferă considerabil între ele, aşa cum diferă şi cele de la un grad la altul în cadrul aceluiaşi sistem, toate având însă rolul pricipal de a crea o legătură între practicant şi sursa de lumină, pe de-o parte, şi de a conecta iniţiatul la diferite energii, pe de altă parte.

Acordajul implică iniţial deschiderea canalului central pentru a putea fixa aici simboluri specifice, finalizându-se cu o sigilare a iniţierii pentru a o permanentiza. În timpul iniţierilor, maestrul trebuie să menţină contractat permanent punctul *Hui Yin*, situat la jumătatea distanţei dintre anus şi organele genitale externe, pentru a păstra un flux continuu al energiei prin extrameridianele *Du Mai* şi *Ren Mai*. Contracţia acestui punct permite realizarea tehnicii suflului violet, prin care maestrul deschide şi lărgeşte canalul energetic central pentru a putea fixa simbolurile. Acordajele se pot realiza separat, cu fiecare practicant în parte, caz în care durează între 5 şi 10 minute, sau în cadrul unui curs organizat cu mai mulţi participanţi. În timpul iniţierii, viitorul practicant va sta pe scaun, relaxat, cu mâinile menţinute în poziţie de rugăciune (*Gassho*). Acesta va menţine ochii închişi, lăsându-se cuprins de multitudinea de senzaţii, pe care este posibil să le perceapă. Participanţii la iniţiere pot vedea culori, forme geometrice, pot auzi sunete sau pot efectiv simţi fluxul energetic care îi deschide spre lumină. Senzaţiile din timpul acordajelor pot varia considerabil de la om la om. Se recomandă ca maestrul să explice participanţilor, înainte de a începe iniţierile, poziţiile în care vor trebui să-şi menţină mâinile pe durata acordajului.

Importanţa iniţierii Reiki rezidă în :

- conectarea la sursa de lumină ;
- conectarea la diverse energii vindecătoare (în funcţie de sistem) ;
- primirea de ghizi spirituali, îngeri.

Ghizii spirituali sunt entităţi luminoase, care vin în ajutorul nostru şi pe care îi căpătăm prin iniţiere. Numărul lor variază în funcţie de grad sau de sistem, ei fiind de fapt lumina din noi. Prin refacerea iniţierilor, se primesc noi



îngeri, demonstrat fiind faptul că reiniţierea pe un anumit grad potenţează puterea acestuia. Lucrul cu ghizii spirituali este unul dintre cele mai importante lucruri pe care ar trebui să le cunoască un maestru Reiki.

Este recomandat ca timpul dintre două acordaje succesive să fie de cel puţin 21 de zile, perioadă în care organismul proaspătului iniţiat are timp să se acomodeze cu noile energii, integrându-le într-un mod optim în sistemul său energetic. În special în cazul primelor iniţieri, în această perioadă de 21 de zile pot interveni diferite fenomene cuprinse în denumirea generică de „criză de vindecare“, care este echivalentă cu o perioadă de detoxifiere totală a corpului fizic.

Fenomene ce pot apărea în cadrul crizei de vindecare :

- greţuri ;
- vărsături ;
- ameţeli ;
- somnolenţă ;
- diaree sau constipaţie ;
- accelerarea apariţiei ciclului menstrual ;
- dureri musculare ;
- activitate onirică pronunţată ;
- hiperenergizare.

Apariţia crizei de vindecare nu este obligatorie şi se produce în general la persoanele care au acumulat, în organism cantităţi mari de toxine şi de energii negative, care se elimină accelerat în această perioadă. În acest sens, este cunoscut faptul că o iniţiere produce şi efecte puternice de curăţare, pe lângă capacitatea acesteia de a elimina karma, asociată cu anumite afecţiuni de care suferă iniţiatul.

## Poziţiile palmelor pentru autotratament şi pentru tratamentul altora. Tratamentul prescurtat

Cel mai important lucru care se învaţă în cadrul primului grad este aplicarea palmelor în poziţiilor specifice, pentru autovindecare şi pentru vindecarea altora. Poziţia palmelor poate varia de la un maestru la altul, important fiind de fapt să acoperim cu ele toate zonele guvernate de fiecare chakră principală în parte. Există poziţii pentru zona capului, a părţii frontale şi dorsale a corpului, asemănătoare în cazul tratamentului altora şi al autotratamentului.

Înaintea începerii autotratamentului, care trebuie să se facă zilnic, cel puţin în primele 21 de zile de la iniţiere (pentru cei ce suferă de afecţiuni mai grave, timpul se prelungeşte), este necesar să ne spălăm pe mâini atât fizic (cu apă şi săpun), cât şi energetic, prin procedeul spălării pe uscat, frecând palmele între ele ca şi cum ne-am spăla. Este recomandat de asemenea ca, înaintea începerii tratamentului, să facem şi o rugăciune sau să invocăm prezenţa ghizilor spirituali, pentru a ne ajuta în procesul de autovindecare pe toate planurile.

Autotratamentul constă efectiv în plasarea palmelor pe poziţiile prezentate în continuare, timp de 5-7 minute pentru fiecare poziţie. Timpul de aplicare nu este fix, practicantul având posibilitatea să simtă un declic interior atunci când este suficientă menţinerea palmelor pe o anumită poziţie sau să treacă la următoarea atunci când palmele i se răcesc brusc. În orice caz, procesul este intuitiv şi, de aceea, practicantul are capacitatea de a scurta sau mări timpul de aplicare, în funcţie de propriile senzaţii.



Chiar dacă lumina are inteligenţă proprie, ducându-se acolo unde este necesară, indiferent de locul în care sunt plasate palmele, fiecare poziţie în parte îndeplineşte funcţii distincte, care vor fi rezumate în continuare.

### *Poziţia mâinilor pe ochi*

Această poziţie se realizează plasând ambele palme activate pe ochi, având rol în tratarea tuturor afecţiunilor oculare existente (cataractă, glaucom, miopii sau hipermetropii excesive, strabism), acţionând simultan şi asupra sistemului nervos central (SNC), ameliorându-i funcţiile. Poziţia tratează şi sistemul nervos vegetativ, care controlează viaţa internă a organismului nostru, având rezultate favorabile în tratarea răcelilor, insomniilor, rinitelor sau alergiilor de diverse feluri.

### *Poziţia mâinilor pe chakra coroanei*

Această poziţie se realizează plasând ambele palme deasupra creştetului, în zona chakrei coroanei. Se reglează astfel întregul circuit energetic al corpului şi apar efecte foarte benefice în tratarea afecţiunilor grave de tipul epilepsiei, diabetului sau al bolilor psihice, de tipul schizofreniei. Această poziţie acţionează şi în sensul normalizării tensiunii arteriale sau al tratării diferitelor afecţiuni ale sistemului circulator.

### *Poziţia mâinilor pe urechi*

Această poziţie se realizează prin plasarea palmelor activate pe zona urechilor, tratând rapid ameţelile. Fiind tot o poziţie pentru cap, aceasta acţionează favorabil asupra funcţionării sistemului nervos şi a celui endocrin (pe glandele epifiză şi hipofiză), reglând concomitent funcţia aparatului auditiv.

### *Poziţia mâinilor pe ceafă*

Aceasta este o poziţie ce poate cunoaşte diferite variante. Poziţia acţionează asupra zonei creierului care controlează vederea, optimizând-o, ameliorează migrenele, iar aplicarea sa este recomandată timp de 10 minute înainte de-a adopta o decizie importantă, deoarece reglează funcţiile gândirii.

### *Poziţia mâinilor pe gât*

Această poziţie se realizează prin plasarea palmelor activate pe lateralele gâtului, având o acţiune reglatoare asupra funcţiilor glandei tiroide şi a celor paratiroide, precum şi în privinţa glicemiei. Poziţia tratează afecţiunile zonei gâtului şi elimină eficient stresul.



### *Poziţia mâinilor pe inimă*

Această poziţie are rolul de a linişti, putând induce în unele cazuri şi somnul. Prin intermediul ei, se pot trata diferite afecţiuni ale inimii şi are efect puternic în calmarea crizelor de astm. Acţiunea sa la nivel emoţional şi afectiv se explică prin capacitatea acestei poziţii de a reîntregi energia sufletului. Este, de asemenea, o poziţie antistres.

### *Poziţia mâinilor pe plexul solar*

Plexul solar este cel care ne oferă câmpul de protecţie, mâinile având, în această poziţie, o importanţă foarte mare în prevenirea scăderii acestuia, preîntâmpinând astfel producerea unor accidente. Tot prin această zonă suntem şi vampirizaţi energetic ; în consecinţă, aplicând poziţia aceasta, ne protejăm şi împotriva atacurilor. Menţinerea mai îndelungată a mâinilor reglează circuitul energetic general al organismului.

### *Poziţia mâinilor sub cutia toracică*

Această poziţie acţionează eficient asupra zonei subombilicale, care în Qi Gong este denumită *Dantian Inferior*, ducând astfel la energizarea rapidă a întregului corp. Poziţia influenţează pozitiv şi organele din cavitatea abdominală, tratând diversele afecţiuni ale acestora.

### *Poziţia mâinilor în zona pelviană*

Mâinile se aplică aici sub forma literei V şi tratează eficient problemele ginecologice, afecţiunile prostatei şi ale organelor genitale. Poziţia are rol în împământare, tratând senzaţia de „a fi cu capul în nori“.

### *Poziţia mâinilor pe omoplaţi*

Această poziţie acţionează foarte eficient asupra zonei cervicale şi asupra oaselor din zona umerilor. Pentru eliminarea durerilor humerale, ce au ca origine stresul, această poziţie are o eficienţă maximă. Tratează de asemenea afecţiunile pulmonare.

### *Poziţia mâinilor în zona rinichilor*

Această poziţie are un puternic efect asupra rinichilor şi glandelor suprarenale, reglându-le funcţiile. Aplicând mâinile un timp mai îndelungat pe această zonă, se pot elimina calculii renali de dimensiune mică. Este poziţia confortului, eliminând cel mai rapid stresul ; de aceea, atunci când sunt obosiţi, oamenii duc instinctiv mâinile în această zonă.



### *Poziţia mâinilor în zonacoccisului*

Această poziţie acţionează asupra formaţiunii nervoase constituită din nervii spinali inferiori, reglând sistemul nervos vegetativ echilibrând organismul. Dacă mâinile se plasează mai jos, pe fese, se produce o accentuare a simţului integrării în lume.

### *Poziţia mâinilor aplicate pe glezne*

Aceasta poziţie se poate aplica pentru fiecare picior în parte sau doar dacă există afecţiuni în zona gleznelor sau a labelor picioarelor. Are rol marcant în împământare dacă una din palme este plasată pe talpa piciorului.

### *Tratamentul altor persoane,al plantelor şi animalelor*

Tratamentul altor persoane se face utilizând poziţii similare, analoage celor pentru autotratament.

Poziţiile mâinilor pentru tratarea altor persoane

Importanţa intuiţiei în tratamentul altor persoane este foarte mare !

Tratamentul prescurtat presupune o economisire de timp, dar se recomandă doar în cazurile în care acesta nu permite efectuarea unui tratament complet. Prescurtarea constă în plasarea unei mâini pe o chakră, iar a mâinii celeilalte pe chakra simetrică astfel :

- poziţia 1 : o mână pe chakra coroanei, cealaltă pe rădăcină ;
- poziţia 2 : o mână pe *Ajna*, cealaltă pe chakra a doua ;
- poziţia 3 : o mână pe gât, cealaltă pe plexul solar ;
- poziţia 4 : ambele mâini pe inimă.

Cu ajutorul gradului întâi, putem trata plante şi animale ; în cazul celorlalte, acest fapt se realizează prin poziţii similare ale palmelor cu cele valabile în tratamentul altor persoane.

*Poziţia mâinilor pentru tratarea animalelor*

## Formele gândite

Una dintre capacităţile înnăscute ale fiinţei umane este de a da formă gândirii, această putere fiind amplificată la cei care au acces la sursa de lumină. Orice gând al nostru poate



căpăta putere de acţiune, prin energizarea sa dându-i-se o formă ; de aceea, uneori ni se întâmplă ca, prin repetiţie, ceea ce spunem să se materializeze, aceasta fiind o formă de încărcare energetică a unui gând. O altă formă este conectarea gândului respectiv printr-o coardă la sursa de lumină ; alta este de a ne imagina gândul ca fiind realizat şi de a desena deasupra lui simbolurile luminoase Reiki. Dacă un gând se încarcă cu suficientă energie de manifestare, el poate căpăta o formă determinabilă geometric. Astfel, se creează o formă-gând, reprezentând o energie purtătoare de informaţii.

Proprietăţile principale ale unei forme-gând :

- poate fi creată ;
- poate fi anihilată ;
- i se poate modifica informaţia conţinută (algoritmul) ;
- se poate autodistruge ;
- poate conţine în ea o altă formă a gândului ;
- poate fi conectată la diferite dimensiuni ale luminii.

Forma-gând poate fi creată, aşa cum spuneam, prin imprimarea unei cantităţi suficiente de energie asupra unei idei. Ea poate fi mai mare sau mai mică, în funcţie de intensitatea cu care s-a lucrat la crearea sa şi poate fi mai energizată sau mai puţin energizată. În principiu, cantitatea de energie conţinută de o forma-gând determină timpul de acţiune al acesteia. Atunci când se epuizează, forma-gând suferă un proces de autodistrugere, nemaiavând o sursă de alimentare. Forma-gând poate fi anihilată prin diferite metode, utilizând algoritmi sau trimiţând asupra ei lumină, care poate face programul conţinut de ea. În cazul în care o formă-gând este foarte mare şi conţine şi altele mai mici (programe şi subprograme), avem de-a face cu o schemă.

Fiind o formă-gând complexă, aceasta necesită o cantitate sporită de energie pentru a fi funcţională.

În cazul în care am fabricat o formă-gând, îi putem modifica informaţia ataşată sau o putem, pur şi simplu, completa. Formele-gând pot suporta acţiunea de copiere-lipire. Dacă folosim simbolurile Reiki implementate în formele-gând, acestea pot fi conectate la dimensiunile simbolurilor.

Folosind informaţii specifice, se pot realiza forme-gând de protecţie sau curăţare.

Capitolul 5

# Gradul al doilea în practica Reiki

După ce ne-am familiarizat cu metodele practice de tratament şi autotratament specifice gradului întâi al practicii Reiki şi după o perioadă de practică de cel puţin 21 de zile, putem trece mai departe la studiul gradului al doilea. În orice încercare spirituală, trebuie să trecem prin diferite stadii de evoluţie graduală, etapizată corect, astfel încât să putem fundamenta noile noţiunile recent acumulate. Reiki nu face excepţie de la această regulă. După practicarea tehnicilor specifice gradului întâi, urmează, în mod logic, tehnicile celui de-al doilea grad, împreună cu utilizarea simbolurilor aferente. Fiecărui nivel din Reiki îi corespunde o anumită treaptă de vibraţie, o anumită limită de aplicare şi tehnici specifice. Sunt maeştri care fac iniţierile grad cu grad, la diferenţe de cel puţin 21 de zile între acordaje, şi sunt alţii care fac iniţieri pe două sau chiar trei grade Reiki simultan. Nu este greşită aplicarea nici uneia dintre metodele acestea, cu observaţia că orice fel de iniţiere reprezintă un salt karmic, un anume grad de evoluţie, iar dacă o anumită persoană nu este pregătită să primească o iniţiere, se prea poate ca aceasta să-i dăuneze, datorită accelerării într-o oarecare măsură, a propriei karme. Din această cauză, este preferabilă lansarea unor programe specifice, înaintea

iniţierilor, care să aducă la cursuri numai acele persoane care au acceptul divin într-un procent de 100%, pentru a fi siguri în acest fel că nu se pot produce efecte nedorite.

În cadrul acestui capitol, va trebui să analizăm în profunzime mai multe aspecte ca: ce reprezintă cu adevărat simbolurile, cum se face lucrul cu acestea, care sunt utilizările de bază ale lor.

## Simbolurile Reiki – căi către lumină

Un simbol reprezintă o imagine a unui concept... Vorbim despre simboluri artistice, despre simboluri scriptice şi despre cele faptice. În esenţă, un simbol are rolul de a sistematiza într-un mod succint un anumit concept sau o înşiruire de astfel de concepte. În viaţa de zi cu zi, întâlnim simboluri la tot pasul, fie că vorbim de reprezentările semnelor de circulaţie, care ne indică cum să reacţionăm în anumite situaţii în traficul rutier, fie că vorbim despre simbolurile semnelor zodiacale (arhetipuri comportamentale), fie că aducem în discuţie simbolurile culorilor, ale plantelor sau ale aromelor...

În Reiki, simbolurile sunt reprezentări grafice, desene, unele dintre ele provenind din scrierea japoneză *Kanji*, altele cărora aparent nu le putem găsi vreo asociere lingvistică şi care totuşi ni se pot părea cunoscute, de parcă le-am fi văzut undeva. Este posibil să aveţi, la o primă privire aruncată peste imaginile simbolurilor, senzaţia că le cunoaşteţi de undeva. Acest lucru este foarte posibil întrucât, dacă alegeţi să practicaţi Reiki în această încarnare, înseamnă că poate aţi mai fost iniţiat şi altă dată, iar memoria acestor imagini s-a păstrat în străfundurile sinelui vostru, aşa că nu încercaţi să răspundeţi la întrebarea de unde le ştiţi, ci continuaţi să credeţi în semnificaţia lor.



Trebuie înţeles foarte bine faptul că simbolurile în sine nu reprezintă decât simple chei ce deschid anumite porţi. Ele conectează undeva, într-o anumită dimensiune şi la anumite entităţi de lumină. Simbolurile în sine nu pot fi folosite fără să fi primit o iniţiere specifică gradului de Reiki respectiv căci, prin iniţiere, ele sunt fixate în energeticul iniţiatului şi pot fi accesate oricând. Atunci când lumina din noi devine foarte puternică, vom observa că totul funcţionează prin două principii de bază: principiul „aprinderii şi stingerii luminii“ şi cel al „intenţiei“. Ce înseamnă acest lucru? În esenţă, dacă până la un anumit nivel vom avea nevoie de simboluri pentru a activa diferite energii (ale iubirii, ale vindecării, ale transmisiei la distanţă etc.), la un moment dat, toate acestea vor putea fi activate prin simpla intenţie, prin simpla voinţă de a face ceva. Este necesar atunci doar „să aprindem lumina“, să iniţiem fluxul de energie, şi apoi să o direcţionăm în scopul mentalizat de noi. Dacă la început va trebui să aplicăm un anume simbol pentru a anihila o durere de cap, la un nivel avansat va fi suficient doar să dorim ca acea durere să dispară, trimiţând lumină în acel sens. Este o chestiune de modulare a luminii, de orientare a acesteia în scopul dorit de noi.

Spuneam că fiecare simbol conectează la un anumit nivel şi la o anumită entitate de lumină. În acest sens, putem practica, cu fiecare simbol în parte, meditaţia specifică. Vom vedea în continuare că fiecărui simbol îi sunt atribuite anumite utilizări practice, însă trebuie reţinut faptul că acestea nu sunt unicele. Foarte multe utilizări ale simbolurilor încă nu au fost dezvăluite tuturor, dar este posibil să fie necesar să aflaţi anumite informaţii noi, foarte preţioase de altfel, iar acest lucru se poate realiza prin meditaţia asupra simbolului. Aceasta se poate aplica universal, indiferent de simbolul Reiki despre care discutăm.

Încercaţi să staţi liniştiţi şi relaxaţi, într-o poziţie comodă şi într-o cameră silenţioasă. Puteţi aprinde lumânări sau beţişoare parfumate şi puteţi asculta o muzică relaxantă. Închideţi ochii şi respiraţi abdominal, profund, de câteva ori, păstrându-vă un uşor zâmbet natural pe faţă. Începeţi prin a vă imagina în faţa ochilor o uşă sau o poartă, în cel mai real şi mai impresionant mod cu putinţă. Admiraţi respectiva poartă şi încercaţi să v-o imaginaţi cu cât mai multe detalii : culoare, soliditate, materialul din care este construită, dimensiuni. Încercaţi apoi să proiectaţi mental pe acea poartă imaginea luminoasă a unui simbol Reiki. Este recomandat ca meditaţia mediată de simboluri să se facă treptat, simbol cu simbol, în ordinea prezentării lor în această carte. Treptat, daţi lumină imaginii simbolului de pe poartă şi vizualizaţi cum acesta devine din ce în ce mai luminos şi mai strălucitor, până la un moment dat când lumina simbolului devine atât de puternică, încât cuprinde toata poarta. În acest moment, imaginaţi-vă că poarta se deschide, că vă apropiaţi uşor de ea şi că pătrundeţi înăuntru. Observaţi cine vă întâmpină. Apare oare o siluetă ? Cum arată ea ? În spatele porţii vom întâlni ghidul spiritual, îngerul de care este conectat simbolul respectiv. Este bine să îi mulţumim că ne-a permis să intrăm, să îl vedem şi să-l întrebăm ceva. După ce terminăm conversaţia cu ghidul spiritual, îi mulţumim din nou pentru ajutorul acordat, ieşim liniştiţi pe poartă şi, respirând profund şi numărând de la unu la zece, deschidem uşor ochii, păstrând acelaşi zâmbet pe buze. Prin intermediul meditaţiei mediate pe simboluri putem obţine noi utilizări ale simbolurilor respective şi chiar unele noi. În cazul în care primiţi noi simboluri, este recomandat să le notaţi imediat pe hârtie şi să meditaţi şi asupra lor, pentru a vedea unde duc şi la ce pot fi ele folosite. Vă recomandăm practicarea acestui tip de



meditaţie regulat, pentru că ea reprezintă o inepuizabilă sursă de informaţii noi, originale, pe care le puteţi obţine direct de la sursă.

Pentru a putea folosi un simbol, acesta trebuie mai întâi activat, fapt posibil de realizat în mai multe moduri. Cea mai utilizată modalitate este desenarea simbolului în fiecare palmă cu degetele mâinii opuse şi rostirea numelui complet al acestuia de trei ori, după care se bate din palme uşor, tot de trei ori. O altă metodă este imaginarea simbolului care urmează a fi activat în palme, luminos şi strălucitor, în timp ce îi rostim numele de trei ori. Pot fi imaginate simbolurile în orice altă zonă a corpului, însă, în mod obişnuit, ne vom activa palmele, căci cu ele vom face transmisiile luminii. De asemenea, se recomandă activarea degetelor de la fiecare mână aplicând simbolurile pe buricele degetelor. După ce ne-am activat palmele, suntem pregătiţi să practicăm această metodă. De reţinut este faptul că în palme vor apărea imediat senzaţii de căldură sau răceală, senzaţii de furnicături sau de „vânt“, iar dacă veţi încerca apropierea palmelor, de la o oarecare distanţă veţi întâmpina între ele o anumită rezistenţă, ca o pernă de aer. Toate aceste senzaţii sunt normale şi reprezintă o asigurare că palmele noastre s-au activat. Există totuşi o categorie redusă de oameni care au un grad de senzitivitate redus şi care, în consecinţă, nu simt nimic la activarea palmelor. Dacă faceţi parte din această categorie, nu vă faceţi griji : indiferent dacă aţi simţit ceva sau nu, palmele oricum sunt activate ; continuaţi să practicaţi şi vă veţi convinge. Ca observaţie, trebuie specificat faptul că este posibil ca, la un moment dat, chiar dacă iniţial aţi avut senzaţii specifice, ele să dispară. Aceasta poate însemna că palmele s-au dezactivat sau că chakrele lor sunt blocate cu energii negative, care nu permit o curgere totală a fluxului de lumină.

În acest caz, încercaţi să reactivaţi palmele şi, dacă nici acum nu simţiţi nimic, faceţi ceea ce se numeşte spălarea pe uscat, adică mişcaţi mâinile ca şi cum v-aţi spăla fără apă, de nouă ori, şi apoi frecaţi palmele puternic una de alta tot de nouă ori. Veţi observa că, prin această metodă, sensibilitatea palmelor dumneavoastră va reveni la normal. Însă cât rămân palmele activate? La început, activarea palmelor nu va fi pe termen lung, variind de la câteva ore la durata unei întregi zile, însă, în timp, odată cu creşterea puterii, cu creşterea numărului de iniţieri şi în special cu practica, veţi ajunge să aveţi palmele activate permanent.

O altă chestiune foarte importantă este varietatea de moduri în care veţi găsi reprezentarea simbolurilor în diferite materiale sau pe internet. Poate vă veţi uimi când veţi descoperi că acelaşi simbol poate avea mai multe moduri de reprezentare, în funcţie de maestru. Acest lucru se datorează faptului că, în trecut, pe vremea succesoarei secunde a lui Mikao Usui, Hawayo Takata, se obişnuia să se considere simbolurile ca fiind reprezentări sacre şi, de aceea, după fiecare curs, practicanţii erau obligaţi, în semn de respect, să ardă foile cu desenele simbolurilor. De aceea, ele au fost transmise din generaţie în generaţie cu modificări, însă ceea ce este foarte important de ştiut este că toate variantele funcţionează la fel de bine, căci importantă nu este reprezentarea exactă a simbolului, ci acordajul şi intenţia.

Lumina are inteligenţă proprie, este ghidată de îngeri şi, chiar dacă facem un simbol altfel, aceştia îl vor corecta, în lumea astrală simbolul apărând perfect şi funcţionând la parametri optimi. De aceea, deşi în cursurile de Reiki veţi întâlni săgeţi care să vă ghideze în ordinea desenării liniilor componente ale simbolurilor, reţineţi că această condiţie nu este fundamentală. Nu contează cât de lungă este o liniuţă a simbolului sau câte grade are unghiul dintre două



liniuţe şi nici măcar dacă aţi greşit un pic sensul trasării desenului. Atâta timp cât aveţi în minte imaginea luminoasă a simbolului complet, el se va activa şi va funcţiona. Din acelaşi motiv, veţi întâlni terapeuţi care, atunci când desenează simbolurile în aer, nu acordă importanţă mare preciziei desenului, căci aceasta nu este cu adevărat importantă.

## Cho Ku Rei – *simbolul puterii*

Primul simbol cu care vom lucra în cadrul gradului al doilea de Reiki este *Cho Ku Rei*, prescurtat *CKR*, care, în traducere liberă, înseamnă „pune puterea aici“, de unde şi denumirea lui de „simbol al puterii“. Acest simbol are rolul de a da putere şi de a amplifica şi, de aceea, de foarte multe ori, orice alt simbol am aplica, încheiem prin aplicarea unui *Cho Ku Rei* pentru amplificarea puterii.

Întâi se desenează bara orizontală, apoi cea verticală, şi, în final, cele trei spirale care au sensul de rotaţie în sens invers acelor de ceasornic (antiorar, trigonometric). Bara orizontală simbolizează sursa de lumină, bara verticală reprezintă în partea sa superioară calea urmată de lumină şi mai apoi canalul central energetic *Sushumna*, iar punctele de intersecţie ale spiralei reprezintă cele şapte chakre principale.

Prima utilizare a simbolului *Cho Ku Rei* este în cadrul activării palmelor. El se desenează în palme cu degetele celeilalte mâini, în timp ce i se pronunţă (mental sau cu voce tare) numele de trei ori. Acest simbol are capacitatea de a da putere mai mare celorlalte simboluri, amplificându-le eficacitatea, numele său reprezentând o mantră folosită pentru mărirea puterii. Aplicat pe chakrele principale şi secundare, acest simbol are capacitatea de a le energiza şi de a le deschide şi le creează de asemenea o protecţie împotriva energiilor negative.

Pentru a realiza protecţia unui spaţiu (de exemplu, a unei camere), putem folosi simbolul *Cho Ku Rei* aplicându-l pe fiecare perete în parte, având grijă ca mişcarea noastră înăuntrul camerei să fie antiorară ; apoi îl vom aplica pe tavan şi pe podea. Simbolul creează astfel bariere energetice de-a lungul pereţilor, bariere care au vibraţia specifică acestui simbol. Se mai poate aplica şi în colţurile superioare dintre pereţi şi tavan, pentru a amplifica efectul protectiv al acestuia. Aplicat astfel, simbolul puterii purifică spaţiul respectiv de energii negative şi de formele-gând invazive, care nu ne lasă să ne trăim viaţa liniştiţi. Nu rareori pot fi întâlnite persoane care afirmă că mobila lor scârţâie infernal, deşi nu este nouă, şi că în casele lor domină o atmosferă apăsătoare şi rece. Aceste fenomene se datorează acţiunii elementelor malefice şi formelor-gând, care pot fi eliminate prin utilizarea simbolului *Cho Ku Rei*.

Simbolul *Cha Ku Rei*

Putem aplica simbolul *Cho Ku Rei* pe mâncare şi pe băutură, pentru a le purifica. Să nu uităm faptul că mâncarea şi băutura au o capacitate foarte mare de a înmagazina energii, atât malefice cât şi benefice, şi că multe dintre afecţiunile digestive se datorează unei infestări cauzate de



diverse forme de *Ki* greu. De aceea, este bine ca, înainte de a mânca să aplicăm mental sau cu mâna un simbol al puterii deasupra farfuriei cu mâncare sau deasupra paharului. Putem să ne şi imaginăm în centrul mâncării sau al băuturii un *Cho Ku Rei* luminos, cu intenţia de a purifica mâncarea de tot ceea ce este malefic. Aplicarea CKR pe mâncare şi pe băutură poate uneori să schimbe gustul acesteia în bine, prin eliminarea factorilor energetici perturbatori, care afectează chiar şi componenţa chimică a mâncării respective. Încercaţi un mic experiment. Turnaţi în două pahare vin din aceeaşi sticlă, unuia dintre pahare dându-i lumină prin aplicarea unui *Cho Ku Rei*. Gustaţi apoi vinul din paharul asupra căruia nu s-a intervenit şi, mai apoi, din cel căruia i s-a aplicat simbolul. Veţi constata diferenţe de gust, ceea ce teoretic ar trebui să fie imposibil, având în vedere provenienţa comună a vinului din cele două pahare.

Cu toţii cunoaştem sentimentul plăcut pe care ni-l imprimă cadourile oferite prietenilor noştri şi persoanelor iubite. Cu toţii aşteptăm cu nerăbdare să vedem dacă celor dragi le plac sau nu cadourile primite din partea noastră ; căutăm o privire, un gest, o vorbă, care să ne asigure că darul a fost primit cu plăcere şi iubire. V-aţi gândit însă vreodată că energia Reiki ne poate ajuta în a face un obiect dăruit să prezinte un interes mai mare sau să aibă un impact mai mare asupra persoanei respective ? Ei bine, acest lucru este posibil. Aplicând asupra obiectului respectiv simbolul *Cho Ku Rei*, i se imprimă o energie binefăcătoare şi luminoasă, care creează în jurul darului o aură de bun-gust şi frumuseţe. Putem aplica simbolul „cu intenţia ca darul să fie plăcut de persoana…“ şi atunci practic introducem o informaţie, un cod, care urmează să aibă în vedere persoana vizată. Experimentaţi acest lucru cu prima ocazie când faceţi un cadou

şi aplicaţi simbolul asupra persoanei dragi şi veţi remarca apoi efectul pe care îl are asupra ei. Cu siguranţă nu veţi fi dezamăgit ! Şi totuşi, aplicarea unui simbol de putere asupra unui obiect nu are doar efectul de a-i spori calităţile estetice, ci şi de a-i oferi protecţie. Atunci când aplicăm *CKR* pe un obiect, fie că acesta este menit să fie dăruit, fie că nu, creăm un câmp de protecţie în jurul lui. Aplicaţiile pot fi multiple, în acest sens. Iată câteva :

- Mergeţi într-un loc aglomerat şi vă temeţi să nu vi se fure geanta sau telefonul mobil. Nu aveţi decât să desenaţi pur şi simplu mental simbolul *Cho Ku Rei* pe obiect, cu intenţia să fie protejat de hoţi şi aşa va fi.
- Aveţi un loc favorit unde vă aşezaţi în casă şi nu doriţi ca nimeni altcineva să vă ocupe locul. Aplicaţi pe acel loc *Cho Ku Rei* mentalizând intenţia potrivită.
- Aţi văzut într-un magazin un obiect pe care aţi dori să-l cumpăraţi şi nu aveţi bani la voi, însă ştiţi că vă puteţi întoarce în zece minute cu suma respectivă şi totuşi sunteţi conştienţi de posibilitatea vânzării obiectului altui doritor. Aplicaţi *Cho Ku Rei* pe obiectul respectiv cu intenţia să vă aştepte un timp anume până ce îl cumpăraţi.

Reţineţi însă faptul că, în general, aplicarea simbolurilor trebuie făcută obligatoriu, fără încălcarea liberului arbitru al nimănui. Tocmai de aceea, gândiţi-vă de două ori înainte să faceţi ghiduşii cu simbolurile ; în cazul în care ştiţi că s-ar încălca astfel dorinţa sau voinţa cuiva sau dacă o anumită situaţie s-ar orienta astfel în favoarea dumneavoastră, renunţaţi la aplicarea simbolului, deoarece acest lucru nu ar trebui să se întâmple.

*Cho Ku Rei* reprezintă una dintre cheile prin care se poate accesa energia Reiki şi se poate astfel utiliza pentru



eliminarea blocajelor energetice de diverse naturi. Ce este în esenţă un blocaj energetic ? În mod normal, în corpul nostru, energia circulă liber şi fără oprelişti de-a lungul meridianelor energetice, iar lumina este filtrată corect de către sistemul chakrelor. Atunci când din cauza unor energii negative, entităţi malefice sau atacuri psihice, aceste fluxuri energetice sunt întrerupte, înseamnă că într-un anumit loc a apărut un blocaj energetic. Aplicarea simbolului puterii pe zona ce conţine energia blocată ajută la eliberarea acesteia şi, astfel, la restabilirea fluxului energetic normal. În majoritatea cazurilor, cel puţin în faza iniţială, blocajele energetice se manifestă prin senzaţia de durere. Aceasta este, aşa cum spuneam într-un capitol anterior, un mod foarte util de avertizare atunci când se iveşte un blocaj energetic. Reciproca însă nu este valabilă. Există blocaje energetice care nu dau senzaţia de durere, alte cazuri însă, atunci când durerea dispare, nu înseamnă că blocajul a dispărut şi el în mod necesar, ci doar s-a atenuat sau, şi mai grav, s-a camuflat sau şi-a mutat localizarea pe traiectul energetic respectiv. În aceste cazuri, trebuie fie să ne bazăm pe propria intuiţie, fie să reuşim să identificăm într-un fel (de exemplu, ajutându-ne de un pendul) dacă respectivul blocaj mai este încă prezent, iar dacă da, în ce loc. Iată deci că simbolul puterii are capacitatea să anihileze instantaneu senzaţia de durere în momentul aplicării, alinând suferinţele apărute. Prin această funcţie a sa, simbolul este capabil să reducă disconfortul fizic şi, de ce nu, şi pe cel psihic căci, aşa cum am simţit de fiecare dată, orice durere „ne calcă pe nervi“.

*Cho Ku Rei* se poate utiliza şi pentru stoparea hemoragiilor de mai mică intensitate provenite din tăieturi, contuzii, lovituri, cu precizarea că, în acest caz, imediat după

aplicarea simbolului, sângerarea este posibil să se accentueze un timp scurt, după care pur şi simplu să se oprească brusc.

Liniştirea persoanelor nervoase sau anxioase poate fi un alt mod practic de utilizare a simbolului de putere. Aplicat pe cel de-al treilea ochi, acest simbol are capacitatea de a calma şi de a induce o stare de linişte şi relaxare. Dacă sunteţi solicitaţi să ajutaţi la calmarea unei persoane care suferă de frică, anxietate sau nervi, puteţi foarte simplu să proiectaţi imaginea mentală a *Cho Ku Rei* pe frunte, în dreptul chakrei *Ajna* şi, la nevoie, să menţineţi imaginea luminoasă a simbolului în această poziţie pentru câteva momente. Cu siguranţă că persoana respectivă se va linişti. Dacă îl aplicăm având la bază o intenţie, *Cho Ku Rei* poate produce în anumite cazuri chiar şi o anesteziere unei zone a corpului, prin suprimarea în mare parte a sensibilităţii dureroase. Legat de acest aspect, putem să completăm cu aplicarea simbolului pe chakra coroanei (*Sahasrara*), adică deasupra capului unei persoane, gest care ar echivala cu o veritabilă binecuvântare a persoanei în cauză.

Aplicat asupra diverselor tipuri de aparatură electrică, *Cho Ku Rei* produce schimbări vizibile. În cazul telefonului mobil de exemplu, aplicarea acestui simbol va produce o creştere a semnalului recepţionat şi, în consecinţă, o mai bună calitate a impulsului sonor. Aplicat mental pe conexiunea la internet, face ca aceasta să se accelereze şi să funcţioneze în mod continuu, la parametri optimi. Aplicat asupra unui automobil, *CKR* îl protejează de eventualele situaţii neplăcute din trafic, de accidente etc.

Energizarea apei pe care o bem poate fi de asemenea o metodă foarte eficientă de a ne trata de anumite afecţiuni şi, în special, de a preveni apariţia diverselor boli. Procedeul implică atât curăţarea de eventualele energii negative conţinute, cât şi



o efectivă energizare, ce duce la creşterea calităţilor benefice, apa căpătând astfel adevărate proprietăţi curative.

Deşi poate vi se pare de domeniul fantasticului, *Cho Ku Rei* are capacitatea să schimbe temperatura sau starea vremii. În acest scop, simbolul se aplică pe cer, cu intenţia de a schimba vremea. Nu trebuie să vă aşteptaţi ca acest lucru să se întâmple de prima dată, căci aceasta ţine în principal de puterea practicantului Reiki respectiv, dar şi mai mult de acceptul divin de a realiza această schimbare. Încercaţi totuşi şi, cu voia lui Dumnezeu, este posibil chiar să şi reuşiţi.

Nu trebuie omisă şi o altă utilizare, foarte importantă, a simbolului *Cho Ku Rei* – protecţia spirituală împotriva tuturor formelor de magie neagră, atacuri psihice şi energetice. Afirmăm că această utilizare se poate aplica tuturor simbolurilor din Reiki şi că, în cazul în care suferim din cauza unor astfel de atacuri, este bine să utilizăm în terapie toate simbolurile pe care le cunoaştem.

## Sei He Ki – *simbolul care controlează mentalul*

Al doilea simbol caracteristic gradului al doilea Reiki este simbolul mental-emoţional, denumit *Sei He Ki* (prescurtat *SHK*). Acesta nu provine din scrierea japoneză *Kanji*, ci, după unii autori, este o reprezentare plastică a celor două emisfere cerebrale : partea stângă a simbolului reprezintă emisfera cerebrală stângă, iar cealaltă – emisfera dreaptă. Simbolul conectează la energii de vibraţie mai mari decât *Cho Ku Rei* şi are ca funcţie principală vindecarea la nivel emoţional şi mental.

Afirmam într-un capitol anterior că chakra celui de-al treilea ochi (*Ajna*) este cea care configurează câmpul mental al unui om. Ca urmare a închiderii acesteia, câmpul mental

va avea de suferit. Fenomenul se poate manifesta sub diferite forme : lipsa puterii de concentrare, scăderea capacităţii de memorare, oboseală mentală rapidă sau reducerea interesului pentru activităţi intelectuale. Aplicând simbolul *Sei He Ki* pe această chakră şi pe proiecţia ei dorsală, se poate mări funcţionalitatea ei şi, astfel, elimină manifestările nocive enumerate mai sus. O altă metodă utilizată în acest sens este activarea palmelor cu simbolul mental-emoţional şi plasarea unei mâini pe frunte, iar a celeilalte pe ceafă şi menţinerea acestei poziţii timp de zece minute zilnic.

*Simbolul* Sei He Ki

O altă utilizare a simbolului *Sei He Ki* rezidă în capacitatea acestuia de a ne ajuta să eliminăm din sistemul nostru o serie întreagă de tabieturi obişnuite sau adicţii nocive (fumat, cafea, alcool, ticuri etc.). Prin plasarea palmelor activate cu *SHK* în poziţiile *H* (*Head*), însoţite de intenţia de a ne elibera de tabietul respectiv, vor apărea rezultate în timp. Acest lucru este dublat şi de faptul că voinţa noastră este în parte controlată de câmpul mental şi, cum simbolul lucrează la amplificarea acestuia, va creşte, implicit, şi puterea de a ne putea elibera de o anumită adicţie. În acelaşi sens, se poate menţiona capacitatea simbolului



de a ne elibera de programele autoinduse, de programările proprii şi de condiţionările negative care, în foarte mare parte, ne afectează existenţa de zi cu zi. Cu siguranţă că deseori vi s-a întâmplat să spuneţi ceva de genul : „nu pot face asta pentru că…“ sau „dacă fac asta, cu siguranţă nu o să fie bine…“ ş.a.m.d. Aceste afirmaţii reprezintă condiţionări negative pe care înşine ni le impunem şi care dăunează sănătăţii noastre mentale, emoţionale şi sufleteşti, inducându-ne acţiuni neconforme cu binele suprem propriu şi, în timp, ducând chiar la crearea unor forme-gând de dimensiuni foarte mari, care ajung să ne conducă viaţa.

Toate aceste condiţionări pot fi eliminate în timp destul de uşor folosind simbolul *Sei He Ki*. Nu uitaţi că, în practica Reiki, intenţia joacă un rol foarte important şi, în consecinţă, atunci când folosiţi simbolul pentru eliminarea unei anumite condiţionări, însoţiţi tratamentul şi de o frază de intenţie corespunzătoare de tipul : „aplic acest simbol/tratament pentru a mă putea lăsa uşor de fumat“. În acest mod, veţi căpăta foarte repede puterea să spuneţi NU şi, astfel, să încetaţi să faceţi lucruri care nu sunt benefice pentru trupul şi sufletul dumneavoastră.

*Sei He Ki* poate fi utilizat şi în autoprogramări pozitive. De exemplu, dacă nu aveţi suficient curaj pentru a susţine un discurs în faţa unei audienţe numeroase, puteţi aplica palmele activate cu *SHK* pe chakra inimii (*Anahata*), cu intenţia să nu aveţi trac, să fiţi destinşi şi relaxaţi în timp ce vorbiţi în faţa publicului. Dacă sunteţi de meserie avocat şi trebuie să pledaţi în faţa unui juriu, puteţi de asemenea să aplicaţi cu succes această metodă. Sigur că aceste autoprogramări pot fi aplicate şi în cazul unor chestiuni de o mai mare generalitate. Puteţi să deveniţi mai comunicativi în general, mai destinşi, mai relaxaţi, mai curajoşi, să vă prelungiţi durata stării de veghe, să faceţi ca somnul

dumneavoastră să fie mai odihnitor, să vă programaţi o mai mare capacitate de a reţine detaliile cuprinse într-o carte, iar exemplele ar putea continua la nesfârşit. Pentru rememorarea oricărui lucru care a fost uitat, se poate aplica simbolul pe *Ajna*, cu intenţia de a vă aduce aminte respectivul lucru. Dacă nu mai ştiţi unde aţi pus cheile de la maşină, puteţi să aplicaţi această metodă pentru a vă aminti. Acest simbol este unul foarte puternic şi vă poate oferi o serie întreagă de variante de utilizare eficientă în viaţa de zi cu zi şi în terapie.

Există o serie de opinii care consideră că simbolul mental-emoţional este unul periculos. Nu este aşa ! În orice caz, este recomandat ca utilizarea lui să se facă numai împreună cu simbolul puterii, *Cho Ku Rei*, întrucât aplicarea singulară a *Sei He Ki* poate produce un transfer al energiilor negative de la cel asupra căruia se proiectează simbolul către cel care îl aplică. Având în vedere că *Cho Ku Rei* creează un câmp de protecţie, aplicarea lor simultană nu prezintă pericol de preluare. Trebuie să ştiţi şi faptul că simbolul de putere împreună cu simbolul mental-emoţional creează un câmp de protecţie psihică foarte puternic şi de efect prelungit.

Aplicarea singulară a simbolului *Sei He Ki* se va face doar în situaţii extreme, pentru a evita preluarea unor energii sau a unor entităţi malefice. De exemplu, am aplicat doar simbolul *Sei He Ki* în cazul unei paciente care s-a prezentat la terapie cu o „tristeţe profundă“, însoţită de o tăcere continuă şi care urma să plece peste două ore cu avionul definitiv în străinătate. Ea fusese adusă de soţul ei care, îngrijorat fiind de starea pacientei, a considerat că o şedinţă de terapie înainte de zbor ar fi benefică. Având în vedere că pacienta nu era deloc comunicativă şi că avea şi o receptivitate foarte redusă la acţiunile mele terapeutice, neavând timp să o chem din nou la o şedinţă de curăţare,



am aplicat simbolul *Sei He Ki* pe corpul ei, de sus până jos, cu intenţia să preiau eu toate energiile negative care-i produceau acea stare. Instantaneu, am simţit un val rece care mă învăluia ; pacienta s-a uitat la mine, a început să plângă şi şi-a îmbrăţişat soţul. Peste zece minute a zâmbit şi a plecat fericită spre aeroport. Sigur că acesta a fost un caz extrem ; neavând timp, am preferat să preiau acea energie de care mă puteam curăţa ulterior, în favoarea recuperării pacientei. Recomand aplicarea singulară a *SHK* doar atunci când sunteţi convinşi că puteţi să vă curăţaţi de energia preluată. Ca observaţie, dacă aş fi aplicat simbolul între mine şi pacientă fără exprimarea intenţiei, între noi s-ar fi produs o armonizare a câmpurilor care mi-ar fi produs o preluare parţială a energiei negative, o parte poate chiar foarte însemnată rămânând în câmpurile ei. Tocmai de aceea, am folosit şi un algoritm mental.

Utilizarea acestui simbol poate furniza rezultate remarcabile şi în ceea ce priveşte preocupările elevilor şi studenţilor pentru identificarea răspunsurilor corecte dintr-un test grilă cu mai multe variante, prin simpla aplicare mentală a *Sei He Ki* pe întrebare, cu intenţia ca răspunsul corect să iasă în evidenţă.

*Sei He Ki* mai poate fi utilizat şi pentru eliminarea grăsimii excesive din corp (a ţesutului adipos). Foarte multă lume în ziua de astăzi are probleme cu greutatea în exces ; obezitatea a devenit o realitate deseori întâlnită, în special datorită stilului de viaţă „modern“ în care trăim. Activându-ne palmele cu acest simbol şi aplicându-le câte zece minute zilnic pe zonele afectate cu intenţia de „a transforma grăsimea excesivă în lumină şi energie“, ne putem debarasa în timp de surplusul de greutate supărător. Dacă aveţi astfel de probleme, aplicaţi metoda aceasta şi rezultatele nu vor întârzia să apară.

Alte utilizări ale simbolului mental-emoţional sunt :

- armonizarea funcţională a emisferelor cerebrale, astfel încât funcţionarea sistemului nervos central să se desfăşoare la parametri optimi ;
- purificarea energiei care sălăşluieşte în zona chakrei a doua (a energiei *Kundalini*), putând determina în timp şi o ascensionare a acesteia în calea către iluminare ;
- tratarea eficientă a dezechilibrelor de natură psihică, ce duc în timp la instalarea stărilor depresive şi a melancoliei.

O aplicaţie foarte importantă a *Sei He Ki* este legată de capacitatea sa principală – de a deschide chakre, câmpuri, dimensiuni – ceea ce-i conferă o aplicabilitate foarte mare. Iată câteva exemple. La începutul unei terapii prin Reiki, este necesară deschiderea chakrelor, pentru ca toată energia malefică (reziduală) să poată fi eliminată cu uşurinţă din corpul energetic al pacientului. Această deschidere se face aplicând *Sei He Ki* pe chakre. De exemplu, atunci când ne este foarte cald, putem deschide (având la bază intenţia de a ne răcori), folosind *SHK*, o dimensiune către Polul Nord, ceea ce va face ca temperatura să scadă. Analog, dacă ne este frig, putem deschide în acelaşi mod o dimensiune către o zonă geografică mai caldă. De fiecare dată când dorim să avem acces liber la câmpul energetic al unui obiect, al unei situaţii sau al unei persoane, vom folosi *Sei He Ki* pentru a ne deschide drumul dorit. Şi pentru că tot am menţionat deschiderea de drumuri, putem să precizăm că aplicarea acestui simbol de-a lungul drumului pe care îl folosim pentru a ajunge la servici face ca energiile negative din calea noastră să se disipeze, creându-ne astfel condiţiile optime pentru călătorie.

Iată deci că *Sei He Ki* are o aplicabilitate foarte largă, fiind unul dintre simbolurile cele mai importante din cadrul Reiki.



## Hon Sha Ze Sho Nen – *o privire în timp şi spaţiu*

*Simbolul* Hon Sha Ze Sho Nen

Simbolul *Hon Sha Ze Sho Nen* este o reprezentare Kanji cu traduceri multiple. A fost tradus prin următoarele sintagme : „nu există trecut, nu există prezent, nu există viitor“, „trecutul, prezentul şi viitorul sunt acum“, „Buddha din mine salută Buddha din tine“ etc. În esenţă, este denumit „simbolul de distanţă“, având capacitatea de a evita barierele timpului şi ale spaţiului.

Acest simbol se foloseşte pentru vindecarea la distanţă, indiferent de mărimea acesteia ; în acest sens, se aplică împreună cu simbolul puterii şi cu simbolul mental-emoţional, cu intenţia de a transmite lumina undeva, la depărtare. Acest simbol se foloseşte întotdeauna combinat cu primele două din simplul considerent că *Hon Sha Ze Sho Nen* este de fapt un verb („este“) ; el arată prezenţa luminii. De exemplu, dacă doresc să trimit lumină unei prietene pe nume Alina, voi aplica :

*CHO KU REI* („Lumina“, „Puterea“) + *SEI HE KI* („Armonia“) + *HON SHA ZE SHO NEN* („sunt“) + ALINA („la Alina“).

Iată că am obţinut astfel o frază simbolică, dar care, cunoscând semnificaţia acestor simboluri, poate fi tradusă cu uşurinţă în cuvinte curente. Nu uitaţi deci să aplicaţi întotdeauna simbolul distanţei, însoţit cel puţin de simbolul puterii şi chiar de cel mental-emoţional. Dar şi în limbajul luminii avem nevoie să fim articulaţi, astfel încât energia să ştie exact ce dorim noi să facem cu ea.

*Hon Sha Ze Sho Nen* se utilizează şi pentru transmiterea luminii în timp, nu numai în spaţiu. Avem trei variante la dispoziţie : să transmitem lumina în trecut, în prezent sau în viitor. Dar de ce oare am dori să trimitem lumina în trecut ? Există o serie de motive pentru care am face acest lucru. Gândiţi-vă la o întâmplare din trecutul vostru care v-a marcat negativ şi care are consecinţe şi în prezent (o ceartă, o despărţire, o pierdere sau un insucces). Atâta timp cât o problemă are puterea să ne marcheze pe termen lung, ea lasă undeva în corpul nostru energetic o urmă, o amprentă, care ne va ghida într-un fel sau altul acţiunile ce vor urma. Aceste amprente pot reprezenta începutul dezvoltării unor afecţiuni psihice sau fizice sau pot, mai simplu, să creeze în subconştientul nostru frici, temeri, frustrări. Acestea reprezintă efectul amprentelor menţionate ; însă, aşa cum ştim, Reiki are capacitatea de a trata o afecţiune pornind de la rădăcina acesteia, deci de la o cauză care se află undeva în trecut. În consecinţă, trimiterea de lumină în trecut, într-un anumit moment al vieţii, va reuşi să trateze efectele apărute în prezent şi să prevină eventualele consecinţe negative din viitor. Iată deci că merită să trimitem energie în trecut pentru a ne menţine prezentul liber de posibile mobiluri ce ar putea produce efecte malefice pe termen lung.

Cum se procedează efectiv ? Există mai multe modalităţi de a trimite lumină în timp (trecut, prezent sau viitor). Una dintre variante ar fi să ne imaginăm situaţia la care ne referim. Dacă este vorba de o ceartă, retrăim mental acel moment, cu diferenţa că, în acest caz, nu ne vom lăsa afectaţi de moment : vom fi acolo ca simpli spectatori pentru a fi în măsură să remediem situaţia. Mental, vom aplica pe situaţia vizualizată simbolurile *Cho Ku Rei*, *Sei He Ki* şi *Hon Sha Ze Sho Nen* cu intenţia de a anihila efectele negative ale acelui moment şi o vom menţine câteva



minute, putând să ne imaginăm şi un final fericit al situaţiei. O altă metodă, poate mai comodă, ar fi să notăm pe o bucată de hârtie, cât mai detaliat, o descriere a momentului la care ne referim ; vom aplica asupra hârtiei simbolurile *Cho Ku Rei*, *Sei He Ki* şi *Hon Sha Ze Sho Nen* şi vom ţine hârtia între palme câteva minute, direcţionând lumina în sensul rezolvării problemelor care au ca rădăcină evenimentul descris. Cu siguranţă rezultatele nu vor întârzia să se lase descoperite.

Pentru direcţionarea luminii în prezent, va interveni şi factorul distanţă. Utilizând simbolul *Hon Sha Ze Sho Nen*, avem capacitatea de a trimite lumină şi vindecare oriunde, indiferent de distanţă. Cum vom proceda în acest caz ? În mod similar cu situaţia trimiterii energiei în trecut, putem să ne imaginăm situaţia sau persoana către care facem direcţionarea ; aplicând simbolul mental, având la bază o intenţie, vom trimite lumina către scopul dorit. Putem să scriem situaţia, numele persoanei sau datele unei persoane necunoscute şi să aplicăm simbolurile, ţinând apoi hârtia între palmele activate cu toate simbolurile cunoscute. Se mai poate trimite lumina folosind fotografia, semnătura sau un obiect aparţinând persoanei respective (un ursuleţ de pluş, de exemplu) care să o reprezinte. Metodele de direcţionare sunt vaste, limita lor fiind imaginaţia însăşi.

Trimiterea de energie în viitor se face în mod analog cu direcţionările în trecut sau prezent şi se aplică pentru proiectele care încă nu au avut loc şi pentru care se doreşte o evoluţie favorabilă. Se poate trimite lumina pentru un examen (obţinerea permisului de conducere, de exemplu), pentru o petrecere (din dorinţa ca toţi cei prezenţi să se simtă bine), pentru a avea mai mult succes în viaţă ş.a.m.d. Aria acestor situaţii poate fi cuprinsă între cele mai particularizate, (cunoscute în cele mai mici detalii) până la cele foarte

generale, despre care nu se cunosc foarte multe detalii sau care depind de foarte mulţi factori şi cărora se doreşte să li se imprime un curs favorabil de evoluţie. Trimiterea de energie în viitor poartă denumirea de „proiect“ (sau „proiect Reiki“) şi se poate aplica în mai multe feluri. Modalitatea cea mai cunoscută este următoarea :

- se ia o coală de hârtie ;
- se notează pe coală toate proiectele noastre, folosind numai timpul prezent (ca şi cum ele s-ar întâmpla acum ! ) şi eliminând negaţiile ;
- se adaugă formula „cu voia bunului Dumnezeu ! “ (pentru a evita încălcarea liberului arbitru al oamenilor implicaţi în realizarea acelui proiect) ;
- se desenează (cu pixul) pe verso toate simbolurile Reiki pe care le cunoaştem şi la a căror energie suntem acordaţi ;
- se energizează fiecare dintre aceste simboluri desenându-le şi energetic cu vârfurile degetelor pe conturul corespunzător de pe foaia de hârtie ;
- se imaginează că simbolurile devin lumină, pătrunzând efectiv în proiect ;
- se împătureşte coala de hârtie (de obicei în patru), în asemenea fel încât să ne încapă între palme, şi se ţine între palmele activate cel puţin 10 minute zilnic ;
- după ce trec cele zece minute, aplicăm din nou toate simbolurile mentale pe hârtie şi o lăsăm într-un loc ferit.

O utilizare a *Hon Sha Ze Sho Nen* mai puţin menţionată în literatura de specialitate este cea legată de capacitatea sa de a rezolva într-o oarecare măsură problemele de natură karmică. Conform teoriei karmei, există o lege căreia ne supunem cu toţii şi care funcţionează după principiul cauză--efect. Dacă cineva a greşit într-una din incarnările sale



într-un anumit fel, atunci acea persoană va plăti în viitor. Principiul amintit are în vedere totalitatea plăţilor pe care le avem de înfăptuit şi poartă numele de „spectru karmic“ sau „viitor karmic“ ; el depinde, în mare măsură, de „vălul karmic“ sau de „trecutul karmic“. Atâta timp cât o persoană se află încă în legea karmei, se consideră că aceasta nu şi-a încheiat seria de plăţi pe care le avea de efectuat. După ce o persoană iese de sub incidenţa legii karmei, se spune că ea intră în legea iubirii, moment în care nu mai există posibilitatea unor întâmplări neplăcute. Aşa cum simbolul distanţei conectează la trecut, de ce nu ar putea tot el să conecteze la trecutul karmic, astfel încât să ne putem conştientiza greşelile şi, deci, să le putem îndrepta pentru a evita consecinţele ulterioare ? Procedura este relativ simplă şi cuprinde practic o meditaţie asupra conştientizării trecutului, o meditaţie autoregresivă. În primul rând, trebuie să găsim un moment al zilei în care suntem de obicei liniştiţi şi meditativi şi în care nu există riscul de a ne deranja cineva în mod brusc (acest aspect este unul foarte important ! ), apoi trebuie să ne întindem în pat, să respirăm profund de câteva ori, cu intenţia mentală de a ne adânci, cu fiecare respiraţie, într-o stare de relaxare din ce în ce mai profundă. În continuare, putem să vizualizăm pe rând o serie de imagini colorate (în genul unui ecran de cinematograf) în roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, violet, alb-indigo. Acestea sunt, bineînţeles, culorile corespondente chakrelor şi ajută la deschiderea subconştientului către laturile vieţii legate de fiecare centru energetic în parte, căci legăturile karmice nu sunt altceva decât corzi plasate în fiecare chakră şi care, în mai mică sau mai mare măsură, pot fi tăiate prin această meditaţie. Corzile din fiecare chakră (aruncate corespunzător) reprezintă anumite relaţii de dominare--supunere existente, după cum urmează :

- chakra întâi reprezintă relaţiile cu rudele din alte vieţi, relaţii legate de proprietate (terenuri, avuţii şi moşteniri) ;
- chakra a doua conţine câte o coardă corespunzătoare fiecărui partener cu care s-au întreţinut relaţii sexuale de-a lungul tuturor incarnărilor şi controlează de asemenea relaţiile karmice de natură financiară şi împrumuturile ;
- chakra a treia corespunde relaţiilor karmice de iubire şi dorinţă şi relaţiilor ce ţin de sacrificiul de sine ;
- chakra a patra relaţionează cu aspectele karmice aferente comunicării ;
- chakra a cincea conţine corzi către toţi maeştrii spirituali pe care i-am întâlnit sau ale căror învăţături le-am urmat de-a lungul incarnărilor noastre anterioare ;
- chakra a şaptea este reprezentată de legătura noastră cu divinitatea, cu lumina, cu Dumnezeu, iar aici se vor relaţiona problemele karmice legate de credinţă, biserică, de religie în general.

După ce aţi vizualizat culorile corespunzătoare chakrelor, puteţi cere ajutorul ghizilor dumneavoastră spirituali, al îngerilor şi arhanghelilor (în special lui Raziel – arhanghelul înţelepciunii) pentru a vă îndruma paşii acestei autoregresii către problemele ce au cauzat anumite efecte nocive în prezent. Puteţi să vă referiţi fie la modul general, fie să numiţi o problemă specifică, a cărei rezolvare nu o puteţi găsi şi care, consideraţi dumneavoastră, ar avea cauze karmice. Proiectaţi mental imaginile luminoase ale simbolurilor *Cho Ku Rei*, *Sei He Ki*, *Hon Sha Ze Sho Nen* în faţa ochilor şi imaginaţi-vă un coridor lung, nesfârşit, care are de o parte şi de alta uşi diferite. Fiecare dintre acestea va reprezenta intrarea către o anumită zonă a vieţilor trecute, acolo unde au existat probleme care încă nu şi-au găsit rezolvarea (sau



plata). Imaginaţi-vă că vă deplasaţi de-a lungul coridorului şi alegeţi, în mod aleatoriu, una dintre uşi. Plasaţi-vă în dreptul ei şi, mental, proiectaţi simbolul luminos de distanţă pe ea, cu intenţia să vă arate practic unde aţi greşit. Când sunteţi pregătiţi, deschideţi uşa şi păşiţi înăuntru. Este posibil să vă treziţi într-o lume nouă, de care nu vă mai aduceţi aminte şi să fiţi inundat de trăiri intense ale diferitelor sentimente. Cam la fel de posibil este să recunoaşteţi dincolo de această uşă figurile unor personaje cu care aveţi de-a face şi în această viaţă. Cheia este să vă detaşaţi şi să priviţi totul ca un simplu spectator, fără a vă implica emoţional. Dacă doriţi să vedeţi cum arătaţi în acea perioadă, pur şi simplu imaginaţi-vă că în faţa ochilor dumneavoastră este poziţionată o oglindă mare, cât întregul corp, şi uitaţi-vă în ea. Vă veţi vedea trupul aşa cum arăta atunci : bărbat sau femeie, vârstnic sau copil. Apoi plimbaţi-vă efectiv prin aceste imagini şi amintiri karmice şi observaţi cu mare atenţie situaţiile prin care aţi trecut atunci şi care v-au marcat până astăzi. Fiţi calmi şi relaxaţi, nu vă implicaţi ! După ce aţi conştientizat unde aţi greşit sau care este situaţia ce trebuie îndreptată, întoarceţi-vă, ieşiţi pe uşă şi veţi ajunge din nou în coridorul nesfârşit, plin cu intrări. Mulţumiţi ghizilor spirituali, îngerilor şi arhanghelilor pentru sprijinul pe care vi l-au acordat şi oferiţi mental iertare tuturor celor faţă de care aţi greşit. Imaginaţi-vă că vă deschideţi inima pentru a oferi această iertare însoţită de o iubire pură, ca un nor diafan care învăluie atmosfera pornind din chakra inimii şi care, în final, vă învăluie în întregime şi pe dumneavoastră. Dacă aţi greşit faţă de cei care în această incarnare vă sunt copii, puteţi cere ajutor Maicii Domnului şi energiilor sale materne şi vindecătoare, pentru a putea depăşi pragul karmic mai uşor. După ce aţi terminat, respiraţi profund de mai

multe ori şi, cu un surâs pe faţă, deschideţi uşor ochii. Aceasta a fost meditaţia de conştientizare a karmei prin metoda autoregresivă. Vă recomandăm ca, în timpul acestor meditaţii, să nu deschideţi mai multe uşi decât puteţi suporta, ci una singură, o meditaţie completă putând să dureze maxim o oră.

*Hon Sha Ze Sho Nen* se utilizează pentru orice fel de tratament prin metode *proxy* (la distanţă) şi anume : la telefon, în timpul unei conversaţii, pe fotografie, pe mostra de scris, pe obiecte, pe jucării de pluş, prin intenţie, prin medii electronice (de exemplu, internet sau reţele de calculatoare) etc. Aplicat împreună cu celelalte simboluri învăţate, oferă o protecţie psihică destul de puternică.

*Hon Sha Ze Sho Nen* se poate folosi şi pentru realizarea acordajelor la distanţă, metodă de iniţiere frecvent folosită în Statele Unite ale Americii în special pe forumurile de discuţii de pe internet şi îndelung dezbătută în rândurile asociaţiilor de maeştri Reiki. Acordajul la distanţă presupune în fapt iniţierea unei persoane fără ca ea să fie prezentă, folosind oricare dintre metodele *proxy* prezentate mai sus. În legătură cu acest subiect, maeştrii se împart în două tabere distincte : cei care nu sunt de acord cu acordajele *proxy*, susţinând că ele nu au acelaşi efect cu cele faţă în faţă, şi maeştrii care nu numai că susţin această idee, dar o şi aplică zilnic, gratuit sau contra cost. Folosind simbolul distanţei însoţit de *Sei He Ki*, putem să deschidem dimensiunile către persoana care trebuie iniţiată şi, astfel, să o acordăm la sursă cu câteva precizări şi condiţii :

- să nu se facă niciodată iniţieri Reiki unor persoane fără acordul acestora (în caz contrar, acest fapt ar reprezenta o gravă încălcare a liberului arbitru şi ar presupune preluarea unor energii) ;



- să se stabilească întotdeauna dinainte şi în mod clar ora la care se va face acordajul, astfel încât viitorul practicant să poată sta liniştit, pe scaun, în poziţie *Gassho* (de rugăciune) şi să fie atent la senzaţiile care apar, conştientizând acordajul. Ca observaţie la acest punct, se poate adăuga faptul că există posibilitatea lansării unui acordaj, cu intenţia ca acesta să ajungă la beneficiar la o anumită oră. Acest lucru poate fi benefic în cazul în care între locaţia maestrului şi cea a viitorului practicant există diferenţe mari de fus orar ;
- să existe întotdeauna o compensaţie financiară sau de altă natură în schimbul primirii iniţierii respective.

Prin utilizarea simbolului de distanţă *Hon Sha Ze Sho Nen* mai putem realiza diferite acţiuni foarte utile în viaţa de zi cu zi, printre care :

- direcţionarea luminii către autorul unei lucrări sau al unei cărţi, în scopul înţelegerii profunde şi reale a mesajului operei sale. Este posibil ca, atunci când citim o carte, să înţelegem greşit sau parţial mesajul pe care autorul a dorit să-l transmită. Pentru a evita acest lucru, înainte de a citi cartea respectivă, vom trimite lumina pură autorului, pe numele său, pe fotografie sau prin intenţie ;
- direcţionarea luminii către pictorul unui tablou, de asemenea pentru înţelegerea mesajului pe care acesta a dorit să-l transmită publicului şi pentru a intra într-o mai bună rezonanţă cu starea artistului în momentul realizării operei sale. Faceţi diferenţa între trăirile proprii atunci când priviţi pur şi simplu o pictură şi trăirile apărute atunci când, în prealabil vizionării operei, trimiteţi lumină pictorului respectiv ;

- direcţionarea luminii către un compozitor sau chiar către un DJ, pentru a înţelege mesajul unei melodii sau al unei piese muzicale remixate. Nu ignoraţi niciodată trăirile pe care le au artiştii în momentele compunerii operelor, pentru că s-ar putea să fiţi uimiţi să descoperiţi adevăratele spirale psihice care au reprezentat raţiunea compunerii unei melodii într-un anumit fel şi nu în altul. Folosind *Hon Sha Ze Sho Nen*, puteţi rezona cu trăirile respective ;
- transmiterea de lumină şi energie ca formă de auto-tratament, în cazul în care consideraţi că într-o anumită zi nu aveţi suficient timp pentru a realiza acest lucru. Puteţi trimite lumina încă de astăzi pentru a vă trata mâine sau în altă zi ;
- direcţionarea luminii către diferite persoane sau chiar personalităţi, cu scopul de a intra în rezonanţă cu ele şi pentru a afla care au fost mobilurile unor acţiuni ale lor etc. ;
- transmiterea energiei către un grup de persoane aflate în aceeaşi locaţie. Aceasta se poate realiza fie trimiţând direct lumină grupului, prin oricare dintre metodele specifice prezentate mai sus, fie prin extinderea în spaţiu a simbolurilor ;
- transmiterea de lumină unei anumite categorii de persoane (socială, socio-profesională, de vârstă etc.), „atât cât permite Dumnezeu“, pentru a evita preluările inutile de energii şi informaţii malefice. De exemplu, se poate trimite simultan lumină tuturor persoanelor, născute într-o anumită zi sau sub acelaşi semn zodiacal sau tuturor pictorilor etc. ;
- direcţionarea energiei pentru curăţarea zonelor verzi sau a zonelor cu animale protejate, tot prin metoda extinderii spaţiale a simbolului sau prin vizualizare.

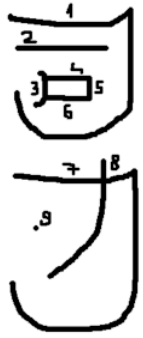


În esenţă, utilizările simbolului de distanţă sunt vaste şi se limitează doar la propria noastră imaginaţie (la propria noastră limitare“, cum spunea St. Germaine) şi nu este exclus să găsiţi şi dumneavoastră alte utilizări pentru acesta. În orice caz, toate metodele practice prezentate mai sus pot fi folosite şi combinate, aşa cum vă dictează intuiţia de practicanţi Reiki, căci e bine să reţinem că vocea intuiţiei nu este altceva decât vocea îngeraşului păzitor, care vă arată o cale optimă pe care puteţi păşi.

## Shika Sei Ki *şi „guvernarea inimii“*

*Shika Sei Ki* nu face parte din seria simbolurilor predate de toţi maeştrii Reiki, întrucât el este considerat un simbol ce aparţine şcolilor vechi. Trebuie reţinut că oferă o capacitate foarte mare de concentrare a luminii, în special în zona chakrei inimii, motiv pentru care a şi fost denumit „simbolul inimii“.

*Shika Sei Ki* este un simbol despre a cărui acţiune nu se cunosc foarte multe detalii, dar care, prin intermediul meditaţiei pe imaginea sa luminoasă, poate oferi informaţii preţioase legate de utilizarea sa.



Simbolul *Shika Sei Ki*

Utilizările simbolului *Shika Sei Ki* :

- aplicat pe chakra inimii, o deschide către lumină, umplând-o de energie şi vitalitate ;
- aplicat pe inima unei persoane, are rol major în recuperarea substanţei noesice (a sufletului) pierdute, dăruindu-i persoanei iubire şi compasiune ;
- tratează cu succes bolile de inimă care au cauze karmice ;

- se foloseşte în tratarea tuturor bolilor de inimă şi a tuturor afecţiunilor ce ţin de proasta funcţionare a chakrei inimii : astm, cardiopatie ischiemică, ateroscleroză, infarct miocardic, pericardită, bradicardie, tahicardie, suflu sistolic, hipotensiune şi hipertensiune arterială, tensiune oscilantă, inflamaţie a miocardului etc. ;
- aplicat în centrul unei camere, umple acel loc cu iubire şi compasiune, deschizând dimensiunea către aceste energii, astfel încât oricine intră acolo va fi inundat de această senzaţie de iubire ;
- se poate aplica în saloanele de spital pentru a armoniza sau se poate aplica oriunde este nevoie de compasiune, lumină, iubire şi iertare.

Nu folosiţi niciodată acest simbol în scopuri egoiste, căci, având capacitatea de a lucra asupra chakrei inimii – cea care controlează iubirea –, se pot induce diferite gânduri împotriva liberului arbitru !

## Chika So – *să comunicăm eficient*

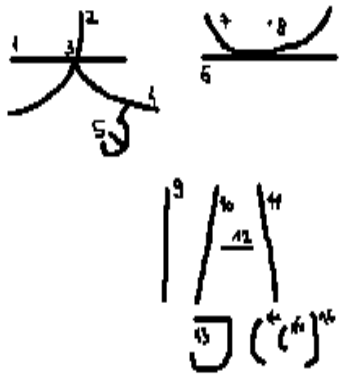
Simbolul *Chika So* face parte tot din categoria simbolurilor vechi, despre care nu se cunosc foarte multe aspecte. Acest simbol deschide dimensiunea către energia care ajută la deschiderea chakrei gâtului, motiv pentru care poartă numele de „simbol al comunicării“. Ordinea desenării liniilor acestui simbol este reprezentată în ilustraţia de mai jos prin cifre.

*Chika So* se aplică exclusiv pe chakra gâtului, pe care o deschide şi căreia îi amplifică biocâmpul emis, mărind în consecinţă capacitatea omului de a emite semnale în mediul înconjurător.

Utilizările simbolului *Chika So* :



- aplicat pe chakra gâtului, o deschide şi o echilibrează cu restul chakrelor ;
- măreşte capacitatea de comunicare a unei persoane ;
- este foarte bun pentru eliberarea de timiditate, amplificând potenţialul creator şi pe cel menit să împărtăşească din experienţa proprie şi să elimine închistarea ;



Simbolul *Chika So*

- are o eficienţă ridicată în tratarea bolilor karmice legate de comunicare (de exemplu, muţenia) ;
- tratează bolile apărute ca urmare a proastei funcţionări a chakrei gâtului : tusea, hipo şi hipertiroidiile, nodulii tiroidieni, guşa endemică, insuficienţa paratiroidiană (manifestată prin spasmofilie sau prin forma sa mai gravă – tetania paratireoprivă), laringita, faringita, sufocarea, spondiloza cervicală şi spondilita anchilopoietică, amigdalitele, oreionul etc ;
- aplicat în centrul unei camere, încurajează manifestarea ţendinţei de comunicare, astfel încât lumea

care va intra în mediul respectiv va simţi nevoia să comunice mai mult ;
- tratează problemele de comunicare ce apar în cuplu, amplificând simbolul luminos între cei doi parteneri ;
- amplifică înţelegerea şi comunicarea în cadrul şedinţelor şi al întrevederilor.

## *Beaming, scanning, cleaning* – trei metode de investigare şi tratament

Pe lângă utilizarea simbolurilor Reiki, nu trebuie să uităm că o iniţiere ne oferă capacitatea de a simţi în palme câmpuri, aure, chakre şi energii prin deschiderea foarte puternică a chakrelor corespunzătoare. Prin iniţierea în Reiki, palmele noastre devin atât emiţătoare de lumină (la nivel astral semănând cu farurile unui automobil pe timp de noapte), cât şi receptoare de semnale şi senzaţii din cele mai diverse. Cumulând toate acestea şi cu intuiţia crescută oferită de prezenţa ghizilor spirituali, putem afirma că devenim adevărate biodetectoare energetice, funcţie pe care o putem aplica în trei variante principale : *beaming* (engl. *beam* = „rază“), *scanning* (engl. *to scan* = „a scana“), *cleaning* (engl. *to clean* = „a curăţa“).

*Beaming*-ul se realizează prin simpla intenţie de a trimite o rază de lumină vindecătoare la distanţe mici. Se poate face *beaming* unor pacienţi aflaţi în aceeaşi cameră dar care, din diverse motive, nu pot fi atinşi. Victimele accidentelor foarte traumatizante, ale arsurilor sau ale violului nu suportă în general să fie atinse şi, în consecinţă, tratamentul lor se va face la distanţă sau prin *beaming*. Putem trimite raze de lumină vindecătoare cu întreaga palmă sau folosindu-ne



doar de degete, în cazul în care şi acestea sunt activate cu simboluri Reiki. Aşadar, se poate face *beaming* cu toată mâna, cu ambele mâini, cu un deget sau cu trei etc. *Beaming*-ul este o tehnică folosită frecvent în cazul chirurgiei psihice şi în cazul tratării unor microafecţiuni (mici calculi renali, biliari, chisturi etc.). Este util ca în timpul procedurii de *beaming* să ne şi imaginăm, să vizualizăm efectiv raza de lumină vindecătoare pornind din mâinile noastre, acest lucru amplificând puterea ei. Se poate face *beaming* şi cu ajutorul privirii, având în vedere faptul că o iniţiere Reiki ne acordează la lumină întregul corp şi nu doar palmele. În acest caz, fixăm cu o privire blândă locul de pe corpul pacientului asupra căruia dorim să direcţionăm raza de lumină.

*Scanning*-ul, (scanarea aurei), se bazează pe capacitatea noastră de a simţi în palme dezechilibrele apărute sau instalate în anumite regiuni energetice ale pacientului. Nefiind standard, senzaţiile care pot apărea în palme variază de la un individ la altul şi pot fi reprezentate de : furnicături, înţepături, senzaţie de încălzire sau răcoare, pulsaţii. Scanarea pacientului se va face fie în poziţia culcat, fie în picioare, cu una sau cu ambele mâini, ţinând degetele mâinilor împreunate. Ea se face de sus în jos, coborând uşor palmele de-a lungul corpului acestuia, la o distanţă minimă de cinci centimetri de corpul său fizic. Acolo unde există dezechilibre, vor apărea inevitabil diverse senzaţii ; în acest caz (decodificarea acestora se va realiza automat, intuitiv), se va aplica metoda *cleaning*, a curăţării, cunoscută şi sub numele de „greblare“.

*Cleaning*-ul este o metodă cu rol decongestiv, care eliberează zona de orice fel de blocaj energetic şi reglează foarte rapid tensiunea arterială. „Greblarea“ se va realiza

cu palmele, având degetele despărţite unele de altele. O palmă are rol activ, realizând mişcări foarte line de-a lungul aurei pacientului, cealaltă având un rol pasiv, de receptor, adunând energiile culese de prima. Pe măsură ce se adună energii uzate în palma receptoare, acest fapt va da senzaţii de îngreunare din ce în ce mai puternice. Intuitiv, din când în când, vom face o mişcare bruscă de aruncare, cu mâna receptoare în jos, cu intenţia de a trimite toate energiile negative culese de palme „în pământ, sau acolo unde este voia bunului Dumnezeu“. După realizarea procedurii de greblare, vom uniformiza întotdeauna câmpurile pacientului prin vizualizare, intenţie sau prin mişcări simetrice ale palmelor de-a lungul câmpurilor, de sus în jos. *Cleaning*-ul are efecte benefice pentru organism, înlăturând în general instantaneu simptomele afecţiunilor, deblocând meridianele energetice. Metoda *cleaning* se poate aplica şi cu ajutorul metodei degetelor energetice în scopul greblării interioare, vizualizând cum degetele noastre se prelungesc pe o anumită distanţă, pătrunzând în câmpurile pacientului şi curăţând câmpurile sale. Atunci când resimţiţi vreo durere de orice fel, pentru a vă calma senzaţia, recomand călduros o greblare a zonei dureroase.

*Pulsing*-ul (pulsaţia) este o altă metodă de decongestionare şi de uniformizare a câmpurilor şi se realizează strict deasupra unei zone bolnave prin închiderea şi deschiderea repetată şi rapidă a palmei activate cu simboluri. *Pulsing*-ul mai are rolul de a îmbunătăţi circulaţia sângelui în zonele în care se aplică, dând rezultate foarte bune în tratamentul varicelor.

*Tapping*-ul este şi el o metodă de terapie locală. Se realizează printr-o bătaie ritmică cu degetele sau cu vârfurile



acestora pe diferite zone ale corpului, având un rol decongestiv şi de purificare a energiilor. Blocajele apărute la nivel de punct se pot rezolva uşor prin această metodă.

Desigur, *beaming*-ul, *scanning*-ul, *cleaning*-ul, *pulsing*-ul şi *tapping*-ul sunt metode care se vor folosi combinat în terapeutică, în funcţie de intuiţia terapeutului, astfel încât să se poată conferi pacientului o stare de sănătate şi confort într-un timp cât mai scurt.

Am trecut în revistă procedeele şi simbolurile corespunzătoare gradului al doilea de Reiki, neavând pretenţia că am epuizat întregul arsenal de tehnici posibile. De altfel, asupra acestora vom reveni în cadrul unui capitol dedicat tehnicilor avansate. După ce am trecut de al doilea grad, este timpul să învăţăm ce presupune statutul de maestru Reiki, care sunt capacităţile terapeutice ale acestuia şi care sunt tehnicile principale utilizate.

Capitolul 6

# Gradul de maestru Reiki

## Maestrul – ipostază a iluminării

Un maestru Reiki este oare o persoană iluminată ? Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să analizăm semnificaţia termenului „maestru“. A deveni maestru Reiki nu implică iluminarea căci, după câte bine ştim, se poate ajunge la acest stadiu în mai puţin de câteva luni, timp care cu siguranţă nu oferă posibilitatea acestui fenomen. Tocmai de aceea, în tradiţia japoneză, maestrul este denumit *sensei* sau *shihan*, adică „profesor“, „îndrumător“, „antrenor“. Până la momentul atingerii iluminării, maestrul Reiki nu este mai mult decât un instructor al acestei arte, capabil de a iniţia şi pe alţii. Pentru a fi desăvârşit şi pentru a reprezenta o oglindă a Universului, trebuie să treacă printr-o serie de transformări calitative, care nu sunt accesibile tuturor.

Trebuie să considerăm noţiunea de „maestru“ într-un mod mult mai larg. Acest titlu poate fi atribuit oricui ne poate învăţa ceva ; este cel care ne oferă noţiuni dintr-un anumit domeniu al cunoaşterii. Astfel, conform acestei viziuni, până şi un arbore pe lângă care trecem poate fi considerat un maestru, întrucât ne învaţă rezistenţa, verticalitatea şi arta de a oferi protecţie. Observăm aşadar existenţa a trei viziuni distincte :

– maestrul ca iluminat ;
– maestrul ca profesor, mentor, instructor sau antrenor ;
– maestrul ca entitate ce ne oferă cunoaştere.

Un maestru deplin este o persoană care întruneşte toate cele trei calităţi, care reflectă toate cele trei laturi descrise mai sus ; însă, până la atingerea respectivului nivel, drumul este lung, dar nu de netrecut, fiind pavat cu încercări şi teste, dar şi cu realizări şi succese. Cu toţii trebuie să avem un ideal, un scop, o ţintă, astfel încât să ne putem crea o cale subiectivă pe care să o urmăm. Poate că această cale nu va fi una uşoară, fiind presărată cu multe suişuri şi coborâşuri deoarece drumul spre iluminare nu este cel mai simplu. Totul este să avem răbdare, pasiune şi, bineînţeles, îndrumarea corespunzătoare.

Succes !

## Ce implică titlul de maestru Reiki?

Există o serie de lucruri pe care un maestru Reiki trebuie să le facă şi pe care trebuie să le cunoască. Se presupune că cel care este maestru a ales această cale ca urmare a pasiunii sale de a păşi pe calea luminii şi a adevărului şi nu doar pentru titlu sau pentru diplomă. Aşadar, până la urmă, un maestru Reiki trebuie să îndeplinească următoarele condiţii :

- să cunoască în amănunt toate simbolurile Reiki, împreună cu utilizările acestora ;
- să cunoască toate tehnicile specifice fiecărui grad în parte ;
- să cunoască perfect toate procedurile de iniţiere, corespunzătoare fiecărui grad în parte ;
- să răspândească pretutindeni lumina, adevărul şi cunoaşterea ;



- să îndrume oamenii spre credinţă şi rugăciune ;
- să ajute la evoluţia spirituală generală a omenirii ;
- să-şi cunoască liniajul (genealogia maeştrilor dinaintea lui) şi să-şi respecte maeştrii care l-au format ;
- să fie capabil să se îngrijească de propria stare fizică, psihică şi energetică ;
- să adopte o atitudine pozitivă legată de toate aspectele vieţii ;
- să caute să-şi lărgească permanent bagajul de cunoştinţe din domeniul său cu cât mai multe informaţii ;
- să nu ignore opiniile altora, întrucât orice lucru spus conţine un sâmbure de adevăr sau o lecţie despre viaţă ;
- să nu se abată din calea spre iluminare şi să nu cedeze ispitelor care inevitabil îi apar în drum ;
- să fie blând cu semenii săi, cu plantele şi cu animalele.

## Simboluri de maestru

### Dai Ko Myo – *simbolul de maestru, lumina care ne ghidează*

Simbolul *Dai Ko Myo*

*Dai Ko Myo* se traduce prin „marea lumină strălucitoare“ şi reprezintă simbolul de maestru Reiki. Acest simbol se poate utiliza oricum, în orice scop pozitiv, el reprezentând sursa de lumină universală, locul de unde ne tragem energia. Este un simbol de vibraţie foarte mare şi este recomandat să fie folosit cât mai des. Simbolul de maestru se poate întâlni în nenumărate şi diferite variante grafice, dar valabile simultan. Nu uitaţi că important nu este

cât de frumos desenăm un simbol, căci ghizii noştri spirituali îl reprezintă la nivel astral, aşa cum el trebuie să arate de fapt.

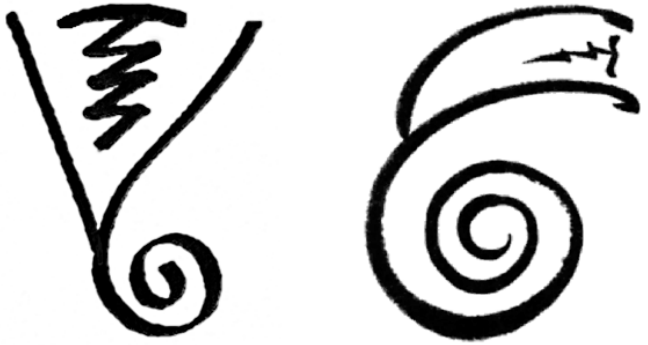
*Dai Ko Myo* este sursa supremă de energie şi principalul simbol care se foloseşte în acordaje, indiferent de grad. El se activează în palme la fel ca celelalte simboluri şi poate îmbrăca orice formă practică de utilizare, comună celorlalte, acordând o putere sporită acţiunilor întreprinse. Poate fi folosit pentru protecţie psihică şi pentru curăţarea şi deprogramarea cristalelor terapeutice. Are capacitatea de a umple cu lumină şi, prin deschiderea sursei, (prin desenarea acestui simbol), putem crea conuri de lumină protectoare care să înconjoare o persoană sau un obiect în vederea protecţiei energetice.

*Dai Ko Myo* reprezintă nivelul de lumină şi înţelepciune cel mai înalt la care poate ajunge un om vreodată. Este lumina supremă, necondiţionată, pură, care face ca tot ceea ce există pe Pământ să fie animat şi viu. Prin accesarea sursei de lumină, putem modula energia astfel încât să creăm mecanisme de protecţie puternice şi eficiente. Acest simbol reprezintă dragostea divină care ne învăluie, este forţa care ne susţine şi care ne umple vieţile de fericire şi întregire sufletească. Este vârful piramidei luminii, pe care toţi ar trebui să-l atingem pentru a ne îndrepta existenţa şi pentru a accede spre legea iubirii, detaşându-ne de legea karmei. *Dai Ko Myo* înseamnă viaţă, lumină, existenţă, putere, fericire şi succes. Este imaginea divinităţii, care se manifestă prin palmele noastre, în scopul vindecării. *Dai Ko Myo* este simbolul maestrului. Respectaţi-l!



## Dai Ko Myo *tibetan – o vibraţie străveche*

O variantă destul de larg utilizată a simbolului de maestru este *Dai Ko Myo* tibetan, care apare reprezentat în două forme, după cum observaţi în imaginile de mai jos. În alte sisteme Reiki, acest simbol apare sub denumirea de *Dumo*.



Reprezentări ale simbolului
*Dai Ko Myo* tibetan

Cea mai importantă utilizare a variantei tibetane a simbolului este în timpul acordajelor, când acesta are funcţia de a deschide canalul central pentru a facilita pătrunderea simbolurilor şi a energiilor.

De asemenea, simbolul tibetan se poate utiliza oricând vocea intuiţiei are întâietate, aplicabilitatea sa cuprinzând un spectru larg de situaţii. Orice energie negativă sau reziduală care prezintă dificultăţi în îndepărtare şi curăţare poate fi uşor eliminată aplicând acest simbol. El poate fi aplicat în colţurile şi în centrul camerelor pentru o purificare spirituală a zonei şi pentru creşterea vibraţiei locului respectiv.

### *Şarpele şi Dragonul de Foc*

Şarpele de Foc şi Dragonul de Foc reprezintă două simboluri de maestru care au o aplicabilitate destul de restrânsă. Şarpele de Foc se foloseşte întotdeauna la începutul iniţierilor sau al sintoniilor de vindecare, făcând practicantul mai receptiv la energiile pe care urmează să le primească şi ajutând la împământarea acestuia, facilitând astfel trimiterea în pământ a energiilor negative. Se aplică pe tot spatele unei persoane împreună cu simbolul Dragonului de Foc pentru a-i alinia chakrele şi pentru a-i restabili câmpurile în poziţia lor normală.

Şarpele şi Dragonul de Foc

Aplicat pe partea anterioară a corpului, Şarpele de Foc induce o stare de calm şi pace interioară propice fixării ulterioare a energiei Reiki, la niveluri profunde. Cu aceeaşi utilitate, simbolul poate fi aplicat în cazul mulţimii agitate, pentru calmarea acesteia. Şarpele de Foc este un deschizător de drumuri, caz în care va fi desenat în faţa noastră, paralel cu pământul. Astfel, are capacitatea de a disipa norii de energie negativă aflaţi înaintea noastră şi, de



asemenea, poate facilita şi uşura un drum prin înlăturarea obstacolelor sau a întârzierilor apărute în calea noastră.

Dragonul de Foc se aplică pe partea posterioară a corpului, de-a lungul spatelui, având un rol însemnat în tratarea afecţiunilor coloanei vertebrale, a afecţiunilor aparatului genital feminin, a durerilor menstruale sau a problemelor apărute ca urmare a menopauzei.

De asemenea, are un rol decisiv în realizarea legăturii cu pământul şi în echilibrarea energiilor celeste cu cele telurice. În acest sens, iată o meditaţie utilă pentru împământare. Este bine să o folosiţi ori de câte ori vă simţiţi aerieni, rupţi de realitate sau drenaţi de energie. Această meditaţie are un rol de reglare şi constituie o metodă eficientă de echilibrare a energiilor din organism. Staţi confortabil într-un scaun sau fotoliu, desculţi şi cu tălpile bine ancorate pe sol. Închideţi ochii şi respiraţi profund de câteva ori pentru a atinge o stare de relaxare cât mai profundă. Imaginaţi-vă că aveţi aplicate pe tot spatele simbolurile Şarpelui de Foc şi al Dragonului de Foc, luminoase şi strălucitoare. Mentalizaţi apoi că lumina de la sursa universală coboară spre dumneavoastră şi pătrunde în corp prin chakra coroanei, începând să vă umpleţi treptat de lumină tămăduitoare. Pe măsură ce lumina coboară spre tălpi, vizualizaţi că toată energia negativă din trup este împinsă în jos, prin chakrele plantare, ce se deschid din ce în ce mai mult. Imaginaţi-vă apoi cum, de la nivelul şoldurilor dumneavoastră, pornesc nişte rădăcini care se îndreaptă în jos, de-a lungul coapselor, apoi de-a lungul gambelor, spre tălpi; trecând de acest nivel, se îndreaptă rapid către centrul Pământului, de unde încep absorbţia energiei hrănitoare telurice, care începe să urce. În momentul în care energia telurică („flacăra Pământului“) pătrunde prin tălpi în corp, vizualizaţi cum aceasta se contopeşte armonios cu lumina provenită de la sursa de energie universală şi vă umple corpul. Menţineţi

această vizualizare pentru câteva minute, până ce vă asiguraţi că energiile negative sunt integral drenate în sol ; apoi, după ce respiraţi profund de câteva ori, deschideţi încet ochii.

### *Crucea de lumină – drumul drept*

Deşi nu reprezintă un simbol Reiki standard, crucea de lumină deţine o putere energetică foarte mare. Ea poate fi făcută cu o singură mână sau cu ambele ; are dimensiuni mari şi poate avea mai multe utilizări, printre care :

- având o vibraţie foarte mare, poate curăţa de energii malefice puternice ;
- are o putere de protecţie foarte mare ;
- are capacitatea de a anihila diverse programe ale subconştientului ;
- acţionează asupra legăturii cu lumina, activând-o ;
- are o putere mare de curăţare a camerelor şi a spaţiilor în general ;
- conectează individul cu îngerii vindecători ;
- influenţează în mod benefic situaţiile ;
- imprimă voinţa lui Dumnezeu asupra proiectelor ;
- captează energiile benefice, disipând simultan pe cele stagnante ;
- dacă este aplicată în colţurile unei camere, anihilează formele-gând prezente aici.

### Raku – *legătura cu pământul*

Simbolul *Raku* reprezintă imaginea fulgerului de energie care coboară de la sursă şi împământează fiinţa umană pentru a produce echilibrarea mediilor intern şi extern. Are o acţiune rapidă, dar scurtă de durată, întrucât omul are capacitatea de a se lega prin corzi energetice de alte persoane



sau de diferite situaţii. *Raku* se aplică pe spatele persoanei, de sus în jos, pornind de la ceafă şi până în zona sacrală.

Simbolul *Raku*

Este folosit întotdeauna la sfârşitul unei şedinţe de terapie pentru a tăia eventualele corzi dintre terapeut şi pacient. La sfârşitul iniţierilor, aplicarea simbolului *Raku* produce separarea câmpurilor maestrului şi a iniţiatului, evitând riscul preluării energiilor negative prin împământare. La nivel astral, simbolul *Raku* arată ca un fulger luminos de scurtă durată care, odată aplicat, produce efecte vizibile asupra pacientului, fără a permite apariţia efectului de „vase comunicante“.

Simbolul *Raku* este întâlnit în mai multe sisteme Reiki, avându-şi originea în tradiţia tibetană, în care un fulger simbolizează independenţa şi detaşarea, permiţându-se accesul la o cale fără obstacole către sursa de lumină. De aceea, acest simbol acţionează foarte eficient în curăţarea canalului guvernor, eliminând blocajele de la acest nivel şi permiţându-i astfel fluxului energetic *Ki* o circulaţie uşoară şi profundă prin sistemul de meridiane energetice ale corpului.

Aplicat pe spatele unei persoane, îi oferă acesteia capacitatea de a se detaşa de aspectele neplăcute ale propriei existenţe. Asigură succesul terapeutic în tratarea problemelor apărute ca urmare a traumelor din copilărie. Având capacitatea de împământare, acest simbol are o acţiune directă şi asupra sistemului osos, completând tratamentul diferitelor afecţiuni de la acest nivel (decalcifieri osoase, osteoporoză, osteopatii, spondiloze cervicale etc.).

## Antahkarana – *simbol străvechi al vindecării holistice*

Se spune că *Antahkarana* este un simbol ce îşi găseşte originile în vechea Lumirie şi Atlantida, unde marii învăţaţi considerau că omenirea avea nevoie de un factor relator şi, ca urmare, au oferit acestui simbol diverse variante.

*Antahkarana* este folosită în China şi în Tibet de peste 3 000 de ani, toate variantele sale având capacitatea de a amplifica orice fel de energie şi de a o concentra în punct. Capacitatea de amplificare a energiei acestui simbol este demonstrată la ora actuală de studiile radionicii electronice, care au arătat că, în jurul desenului, există un câmp special de vibraţie foarte mare ce îşi modifică orientarea spaţială în spirale antiorare, ce au capacitatea de a se micşora în amplitudine, în funcţie de intenţia utilizatorului. În consecinţă, capacitatea de concentrare a energiei în punct rezidă atât în proprietăţile simbolului, dar mai ales în intenţia cu care acesta este folosit.

*Antahkarana* amplifică puterea oricărui alt simbol cu care este folosit şi oferă putere gândurilor transmise la distanţă prin încadrarea acestora într-o sferă de energie de tipul formelor simple ale gândului. Însoţită de *Hon Sha Ze Sho Nen*, această energie are puterea de a străbate instantaneu distanţe foarte mari ; în această privinţă, se poate



conecta orice gând, idee sau formă gândită la un simbol *Antahkarana*, pentru a-i conferi acestuia energia necesară persistenţei în timp.

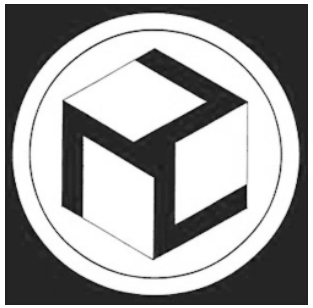
Aspectul multidimensional al simbolului *Antahkarana* este evident, întrucât simbolul poate fi vizualizat fie într-o singură dimensiune – având în acest caz aspectul a trei cifre 7 dispuse unit şi simetric (de unde, cifra este denumită în numerologie „cifră antahkaranică“) –, fie bidimensional sau tridimensional, sub forma unui cub în interiorul unei sfere.

*Antahkarana* poate exista sub mai multe forme :

- *Antahkarana yang* ;
- *Antahkarana yin* ;
- Crucea de simboluri *Antahkarana* ;
- Pătura de simboluri *Antahkarana* ;
- *Antahkarana* geometriei sacre kabalistice.

*Antahkarana yang* este o reprezentare ce are braţele mai scurte şi mai groase, fiind considerată pozitivă, dar nu în sensul energetic, ci în sensul caracteristic tradiţiei chinezeşti. Are un rol puternic vitalizator, inducând o stare de energizare prin amplificarea câmpurilor chakrelor inferioare. Aceasta este *Antahkarana* indicată pentru somn, fiind plasată sub pernă sau sub pat. Aplicarea acestei variante a simbolului asigură un somn liniştit şi însoţit de vise plăcute. De asemenea, este *Antahkarana* virilităţii, contribuind la echilibrarea energiilor yin şi yang atât în cazul bărbaţilor, cât şi al femeilor[1] . Utilizarea acestui simbol este, în principal, intuitivă.

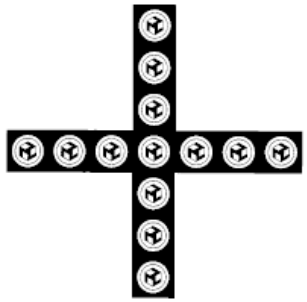
1. Având în vedere că raportul între yin/yang în corpul persoanelor poate varia nefiind fix



*Antahkarana yin* este o reprezentare cu braţele subţiri, zvelte şi lungi, fiind considerată negativă şi având un rol pregnant în vindecarea emoţională. Însoţită de simbolul *Sei He Ki*, are un efect purificator al chakrei *Ajna* (chakra celui de-al treilea ochi), echilibrând funcţionarea mentalului şi eliminând în timp efectele traumelor emoţionale suferite în copilărie sau în trecutul karmic. *Antahkarana yin* rezonează foarte bine cu chakra inimii (*Anahata*), putând fi aplicată membrilor unui cuplu în derivă sau pentru reanimarea unei relaţii ajunse în starea de monotonie. Utilizarea formei yin a simbolului *Antahkarana* este de asemenea intuitivă, fiind recomandată folosirea mai multor variante de *Antahkarana* în tratarea diferitelor probleme.

Pătura de simboluri *Antahkarana*, (denumită „*Antahkarana* celor 16 elemente“) are un rol foarte important în eliminarea blocajelor energetice de orice fel, apărute la nivelul câmpurilor, chakrelor sau al meridianelor. Se întâlneşte şi sub formă de aşternuturi imprimate, având aceleaşi utilizări ca şi *Antahkarana* yang. Pătura de simboluri *Antahkarana* are şi capacitatea de a elibera zonele congestionate atât energetic, cât şi fizic, ca urmare a traumelor şi accidentelor, eliminând aproape instantaneu senzaţia dureroasă.





Crucea de simboluri *Antahkarana* se prezintă sub forma unei cruci simetrice, de vibraţie foarte mare, care ajută la curăţarea energiilor şi entităţilor malefice atunci când alte simboluri nu dau rezultate. Aplicarea acestui simbol în sala de tratament previne umplerea camerei de energii negative şi uşurează procedura de curăţare la sfârşitul zilei de tratament.

*Antahkarana* geometriei sacre kabalistice este foarte rar întâlnită şi se prezintă sub foma unui simbol *Antahkarana yang*, încadrat într-o figură a geometriei sacre. Este folosită strict în emisia de lumină concentrată, sub formă de laser cu trei raze. Apare astfel o prismă triunghiulară regulată, cu o putere de penetrare enormă.

În general, indiferent de tipul de *Antahkarana* folosit, putem afirma că există următoarele caracteristici comune specifice următoarelor reprezentări :

- amplifică vibraţia locului în care sunt plasate ;
- concentrează lumina trimisă asupra lor ;

- amplifică orice formă de energie ;
- împământează ;
- amplifică puterea oricărui alt simbol ;
- în Qi Gong, măresc eficienţa marelui circuit ceresc ;
- nu necesită acordaje specifice ;
- dacă sunt amplasate în preajma terapeuţilor, măresc puterea de vindecare a acestora ;
- are conştiinţă proprie ;
- sunt folosite intuitiv ;
- culorile principale folosite pentru desenarea lor sunt violet sau negru ;
- prin folosire repetată, creşte vibraţia internă.

## Terapia şi îngerii vindecători

Sub denumirea de „îngeri vindecători“ vom încadra mai multe categorii de entităţi superioare cu rol în terapie şi vindecare, cum ar fi îngerii, arhanghelii şi serafimii.

Chiar dacă în învăţăturile clasice ale practicii Reiki nu întâlnim noţiunea de „îngeri vindecători“ (cel mult, avem de-a face cu sintagma „ghizi spirituali“) se consideră foarte importantă cunoşterea fiinţelor şi entităţilor de lumină ce oferă sprijin în procesul de vindecare. Există sisteme Reiki în care lucrul cu îngerii vindecători este la ordinea zilei. În *Shamballa Multidimensional Healing System* (*Shamballa MDH*), întâlnim stâlpul de lumină şi protecţie al arhanghelului Mihail, meditaţia de tăiere a corzilor karmice care se realizează tot cu ajutorul acestuia şi cubul lui Metatron. În alte sisteme, apar rugăciunea lui Zadkiel, meditaţia iubirii a lui Hadraniel etc.

Principalii îngeri vindecători sunt :

– Rafael este îngerul vindecării. El este patronul tuturor terapeuţilor şi vindecătorilor, indiferent dacă ei aparţin medicinii alopate sau celei complementare. Poate fi invocat ori de câte ori apare o problemă sau o stagnare în procesul terapeutic.
– Metatron este supranumit „cancelarul Raiului“. Este conducătorul tuturor arhanghelilor, patronul gândurilor, gardianul promisiunilor şi jurămintelor şi deţinătorul cubului de lumină protector. El poate fi invocat pentru înlăturarea duhurilor necurate, pentru rezolvarea problemelor karmice care îşi au originea în nerespectarea promisiunilor sau a jurămintelor din încarnările trecute sau pentru îndepărtarea „păcatelor cu gândul“, adică a tuturor gândurilor malefice care invadează uneori spectrul conştiinţei.
– Uriel, arhanghelul ajutorului, al salvării aproapelui şi al călătoriilor la distanţe mari, îi însoţeşte întotdeauna pe cei care urmează să plece în călătorie (în special, atunci când este vorba de parcurgerea unor trasee iniţiatice), oferindu-le protecţie, ajutor şi gândire limpede. Poate fi invocat oricând se simte nevoia unui ajutor urgent.
– Mihail este îngerul protecţiei, al curăţeniei şi al energizării. El este cel care ne oferă apărare împotriva duhurilor necurate, a energiilor malefice şi a magiei negre. Atunci când ne adresăm acestui înger, putem folosi invocaţia următoare : „Sfinte Arhanghele Mihail, oferă-mi, te rog, stâlpul tău de lumină şi protecţie pe parcursul…“[1] . Arhanghelul poate fi invocat ori de câte ori este necesară protecţia, curăţarea sau energizarea unei persoane sau a unui spaţiu.
– Gabriel este mesagerul divin şi îngerul milei. Este cel care poartă mesajele către tronul lui Dumnezeu şi

1. Se menţionează în invocaţie durata dorită sau se numeşte proiectul care trebuie realizat.

le transmite arhanghelului Metatron, care le predă mai departe (arhanghelul Metatron este singurul căruia îi este permis să-l vadă pe Dumnezeu).

- Zadkiel este considerat îngerul rugăciunii. Este cel care, prin invocare, ne ajută să trecem peste ispită atunci când ne rugăm şi care ne înlesneşte „coborârea“ minţii în inimă.
- Israfel este îngerul muzicii. Poate fi invocat pentru a imprima calităţi energizante şi purificatoare muzicii atunci când dorim să intrăm în meditaţie sau să ne relaxăm. Este guvernatorul muzicienilor şi îi ajută pe aceştia să atingă succesul.
- Hadraniel este îngerul iubirii şi al compasiunii. Este cel care, odată invocat, umple spaţiul cu afecţiune. Rezonează foarte bine cu simbolurile *Sei He Ki*, *Shika Sei Ki* şi *Harth* (*Karuna Reiki*). Într-o relaţie, este cel ce reaprinde flacăra pasiunii inimii şi ajută partenerii să comunice de la inimă la inimă.
- Raziel este arhanghelul înţelepciunii şi ne ghidează în toate acţiunile noastre de cunoaştere ; este cel care guvernează geniile şi care face posibilă apariţia spontană a ideilor strălucite. Este bine să fie invocat în meditaţiile regresive şi autoregresive pentru a ghida sinele pe calea trecutului adevărat, evitându-se în acest mod interpretările greşite datorate imaginaţiei.
- Iofiel este considerat îngerul frumuseţii. Poate fi invocat ori de câte ori se doreşte imprimarea unui aer de frumuseţe şi căldură unei încăperi, unei petreceri, unei situaţii sau unei persoane.
- Galgaliel controlează energiile superioare şi vibraţia. Ajutorul îi poate fi invocat de fiecare dată când se doreşte creşterea vibraţiei energetice a unui loc, având



un puternic efect de curăţare, în special asupra spiritelor elementelor.

- Nathaniel este îngerul focului.
- Sandalphon este îngerul puterii, cel care oferă putere fizică şi capacitatea de lider. În *Dragon Ki Reiki*, există metode de conectare la această entitate.
- Phanuel este îngerul speranţei. Este cel care aduce un plus de încredere în sine şi în semeni, de speranţă şi credinţă. Este foarte benefic în cazurile de depresie, melancolie şi lipsă a dorinţei de viaţă.

## Bastonul de foc. Perierile. Curăţarea canalelor *Ida* şi *Pingala*

O metodă foarte rapidă şi eficientă de energizare a întregului organism este reprezentată de tehnica bastonului de foc, care se realizează prin plasarea unei palme activate la nivelul osului sacru şi a celeilalte la nivelul cefei, imaginându-ne că între palme se creează un baston luminos, strălucitor, de culoare alb-aurie, care se menţine timp de 10 minute. Prin intermediul acestei metode, se produce o energizare rapidă a chakrelor, o curăţare a canalului central însoţită de deblocarea acestuia şi o purificare a celor două extrameridiane principale, *Du Mai* şi *Ren Mai*.

Metoda bastonului de foc poate fi folosită şi într-un cadru extins, folosindu-ne de transmisia la distanţă cu ajutorul simbolului *Hon Sha Ze Sho Nen* şi vizualizându-l pe spatele altor persoane. Bastonul de foc are puterea de a creşte vibraţia corpului prin lărgirea canalului guvernor.

Să nu uităm că, în terapie, această metodă este foarte eficientă şi poate fi aplicată în tratarea multor afecţiuni ale spatelui, coloanei vertebrale şi ale febrei musculare, inducând

o stare de relaxare şi calmând de asemenea accesele de stres, generate de problemele cotidiene, prin echilibrarea chakrelor inferioare cu cele superioare.

Perierile sunt de asemenea o metodă foarte importantă şi se aplică la sfârşitul tratamentului. Ele sunt de mai multe feluri, iar importanţa lor este foarte mare, uneori reprezentând chiar 30% din întregul tratament, întrucât ele reglează fluctuaţiile tensiunii arteriale, decongestionează zonele cu blocaje şi produc o irigare profundă cu sânge a celulelor bolnave. În plan ezoteric, perierile produc o uniformizare a aurei, făcând-o mai receptivă la semnalele primite de la sursa univesală de energie şi lumină, în special dacă înaintea lor se aplică pe tot spatele simbolul Şarpelui de Foc.

Există trei tipuri de perieri :

- Perierile orizontale se realizează cu ambele mâini, păstrând degetele depărtate, în mişcări succesive şi pe o direcţie paralelă cu solul, pornind de sus în jos, până în zona coccigiană. Aceste mişcări se repetă de două sau de trei ori şi au rol în energizarea articulaţiilor intervertebrale şi a rădăcinii nervilor spinali, asigurând şi o foarte bună funcţionare a sistemului nervos vegetativ.
- Perierile verticale sunt realizate cu mâna dominantă pornind de la ceafă spre zona coccigiană de-a lungul coloanei vertebrale, iar apoi lateral în ambele părţi, pe linia care porneşte de la omoplat spre oasele bazinului. De asemenea, aceste perieri se repetă de câteva ori, având un rol foarte important în asigurarea unui flux energetic constant de-a lungul meridianelor.
- Perierile oblice se realizează tot cu mâna dominantă, ca şi perierile verticale, de-a lungul traseului care uneşte omoplatul stâng cu oasele din partea dreaptă a bazinului şi invers. Această metodă asigură curăţarea energetică profundă a zonei spatelui.



Tăierile reprezintă de asemenea o metodă utilizată la sfârşitul terapiei, după perieri. Ele asigură eliminarea corzilor formate între terapeut şi pacient în timpul şedinţei de vindecare, astfel încât energiile negative să nu curgă din nou înspre cel tratat. Această metodă se realizează ţinând palma cu degetele unite, lipită de spatele pacientului, executând de câteva ori o mişcare bruscă şi vioaie a palmei dinspre omoplatul stâng spre oasele din partea dreaptă a bazinului şi invers.

Canalele *Ida* şi *Pingala* sunt două trasee energetice adiacente canalului central *Sushumna* ; ele coboară elicoidal şi simetric în jurul acestuia din urmă. Blocarea lor produce grave discontinuităţi energetice la nivelul câmpurilor, de buna lor funcţionare depinzând şi gradul de deschidere a chakrelor, tocmai de aceea fiind atât de importantă curăţarea acestora. Pentru a curăţa canalele *Ida* şi *Pingala* vom folosi degetele index şi mijlociu de la mâna dominantă, pe care le vom plasa la ceafă, în proiecţia dorsală a celui de-al treilea ochi, şi vom face mişcări repetate şi bruşte până la baza osului coccis, de trei până la nouă ori.

Curăţarea canalelor *Ida* şi *Pingala* se va realiza întotdeauna înaintea tăierilor.

Capitolul 7

# Training în Reiki avansat

## Chirurgia psihică şi chirurgia de lumină

În cadrul practicilor Reiki avansate, un loc fruntaş îl ocupă chirurgia psihică şi chirurgia de lumină. Împreună, ele au capacitatea de a rezolva foarte rapid o serie de probleme prin acţiunea la nivelul subconştientului şi al matricei energetice personale. Principalele diferenţe dintre aceste două practici sunt exemplificate în tabelul următor :

| CHIRURGIA PSIHICĂ | CHIRURGIA DE LUMINĂ |
|---|---|
| *Este o tehnică ce implică participarea activă a pacientului.* | *Participarea activă a pacientului nu este obligatorie în acest caz.* |
| *Presupune o anumită capacitate de vizualizare, atât în cazul terapeutului, cât şi în cazul pacientului.* | *Pacientul nu trebuie să vizualizeze nimic.* |
| *Implică o conştientizare de către pacient a cauzei afecţiunii.* | *Cauza afecţiunii nu este la fel de importantă ca tratarea efectului – durerea ori malformaţia.* |
| *Este mai eficientă dacă şi pacientul este iniţiat în Reiki sau are acces la lumină.* | *Accesul pacientului la sursa universală de lumină nu contează în acest caz.* |
| *Este etapizată şi utilizează simboluri.* | *Nu conţine etape standard, nu obligă la folosirea simbolurilor, dar poate folosi cristale.* |

Foarte multă lume face confuzie între noţiunile de „chirurgie psihică şi „chirurgie de lumină“, deşi acestea, aşa cum am văzut în tabel, reprezintă două concepte diferite ale terapeuticii complementare clasice. Ele nu aparţin strict practicii Reiki, fiind folosite împreună cu orice fel de practică bioenergetică ce oferă acces la lumină sau la energii vindecătoare.

### *Chirurgia psihică*

Este o metodă care se predă în cadrul practicii Reiki, la gradul de maestru sau la un curs ulterior de training avansat. În general, această procedură este structurată pe etape, însă ea poate fi adaptată intuitiv de către terapeut, în funcţie de cerinţele impuse de cazul pacientului.

Pacientul este solicitat să încerce să vizualizeze afecţiunea de care suferă, să-i dea o formă, o culoare, o textură, un miros sau să-i asocieze o anumită senzaţie, după care să reuşească să o izoleze şi, mai apoi, să o elimine în totalitate. Din aceste considerente, se afirmă că metoda chirurgiei psihice implică în mod activ participarea pacientului la realizarea tratamentului. Prin aplicarea de simboluri şi prin emisia de lumină, terapeutul va încerca să determine cât mai rapid eliminarea energiilor negative din corpul pacientului, urmând o etapă de reenergizare totală a câmpurilor sale. În timpul şedinţei de chirurgie psihică, comunicarea dintre terapeut şi pacient este constantă, încercându-se astfel aducerea la suprafaţă, în zona conştientului, a diferitelor detalii legate de boala tratată. De asemenea, în cadrul chirurgiei psihice, se lucrează foarte mult cu degetele energetice.

Ce înseamnă degete energetice? Acestea se formează vizualizând cum vârfurile lor se prelungesc puţin câte puţin



în exterior, până ating un anume obiectiv (în acest caz, corpul pacientului). Tratamentul implică activarea buricelor degetelor cu simboluri Reiki, de regulă cu *Dai Ko Myo*, fapt care generează o capacitate de penetrare puternică prin obiecte şi în interiorul organelor fiziologice. De aceea, degetele sunt foarte des folosite în terapie.

Paşii de urmat în cadrul unei şedinţe de chirurgie psihică sunt următorii :

1. Pacientul îşi găseşte o poziţie comodă, relaxată, stând pe un scaun sau întins în pat, cu mâinile plasate întotdeauna cu palmele în sus (singura excepţie de la această regulă reprezentând-o cei care suferă de hipertensiune arterială, aceştia ţinându-le îndreptate în jos).
2. Terapeutul îşi activează palmele cu *Cho Ku Rei*, *Sei He Ki* şi *Dai Ko Myo*, iar buricele degetelor cu *Dai Ko Myo*.
3. Terapeutul îşi desenează pe fiecare chakră simbolul *Dai Ko Myo* şi, la o scară mai mare, pe întreaga suprafaţă a corpului.
4. Se pot invoca îngerii vindecători, astfel încât aceştia să vină şi să asiste la vindecarea pacientului, aducând cu ei lumină şi binecuvântare.
5. Pacientul este rugat să-şi localizeze boala, să-i atribuie o formă, o consistenţă, o greutate, o culoare, un miros, o textură şi să spună dacă este statică sau în mişcare.
6. După ce s-a reuşit localizarea bolii în acest mod (ca energie), terapeutul îşi extinde degetele energetice inspirând şi imaginându-şi că, prin chakra coroanei, absoarbe o rază de lumină care coboară spre mâini, apoi spre degete, pe care le prelungeşte către pacient.

7. Terapeutul desenează simboluri Reiki pe chakrele pacientului pentru a le facilita deschiderea şi aplică aceleaşi simboluri, în variantă mărită, pe tot corpul celui care urmează să fie tratat.
8. Se desenează simbolul puterii pe locul în care pacientul a localizat boala şi se pătrunde în respectiva zonă cu degetele energetice, curăţând-o şi trimiţând energiile care sunt scoase pentru a fi reciclate.
9. Se repetă pasul de mai sus de cel puţin cinci ori, pacientul fiind interogat în legătură cu senzaţiile pe care le simte, cerându-i-se să descrie din nou boala ca localizare (s-a mutat într-alt loc?), consistenţă, culoare, textură (cum arată boala acum?) şi să comunice terapeutului dacă observă vreo ameliorare.
10. Dacă pacientul observă vreo ameliorare, se repetă procedura de câteva ori până ce va constata dispariţia energiilor descrise; dacă energiile dispar după primul set de curăţări (prin folosirea degetelor energetice), se mulţumeşte îngerilor vindecători, se face o rugăciune şi se trece la următoarea fază.
11. Împreună cu pacientul, se face o meditaţie de curăţare pentru a îndepărta energiile reziduale rămase în câmpurile sale.
12. Se face o meditaţie de împământare împreună cu pacientul pentru a-l echilibra.
13. I se solicită pacientului să respire de câteva ori profund, abdominal, apoi să deschidă uşor ochii, păstrând un uşor surâs pe faţă.

### *Chirurgia de lumină*

Reprezintă o altă metodă terapeutică nespecifică practicii Reiki, care poate folosi ca metodă adjuvantă lucrul cu cristalele, în special cu baghetele de cuarţ, întrucât acestea



deţin o capacitate foarte mare de concentrare şi de emisie a luminii. Procedura chirurgiei de lumină se aseamănă oarecum cu chirurgia clasică, terapeutul având nevoie de cunoştinţe de anatomie şi fiziologie pentru a putea direcţiona fluxurile de energie exact pe traseele dorite de acesta. Aplicaţiile chirurgiei de lumină se referă în special la cazurile de maladii interne, degenerative sau intrusive, cum ar fi: calculii biliari şi renali, tumorile benigne, corpii străini, hemoragiile interne, rupturile de ţesut nervos în zona coloanei vertebrale, excrescenţele osoase dureroase, decalcifierile para-articulare, trombozele etc.

Utilizarea baghetelor de cristal în chirurgia de lumină are o importanţă foarte mare deoarece acestea, mai mult decât orice asociere de cristale, au capacitatea de a emite raze vindecătoare concentrate într-un punct. Aceste raze, numite *crystal laser*, pot avea capacitatea să taie efectiv energiile negative asociate bolilor şi să inducă eliminarea acestora. Pentru lucrul în orice zonă a corpului, pot fi folosite baghete de cuarţ transparent, iar pentru lucrul în zona capului, baghetele de ametist. În cazul afecţiunilor cardiace, sunt necesare baghetele de cuarţ roz, iar în cazul afecţiunilor legate de activitatea ficatului, a vezicii biliare şi rinichiului, sunt recomandate baghetele de cuarţ fumuriu. Pentru eliminarea calculilor, sunt necesare baghete de citrin, iar cele de cuarţ negru sunt benefice în vindecarea tumorilor. Aplicabilitatea metodei chirurgiei de lumină este vastă, eficienţa acesteia fiind maximă dacă există o compatibilitate puternică între câmpurile terapeutului şi ale pacientului.

## Metode de protecţie prin Reiki

Reiki nu reprezintă numai o metodă de vindecare şi de autovindecare, ci şi una de protecţie personală împotriva energiilor negative, a entităţilor malefice, a formelor-gând şi atacurilor psihice. Protecţia rezidă în capacitatea practicanţilor Reiki de a se conecta la sursa universală de lumină, de unde canalizează *Ki* vindecător, acestea având puterea de a anihila multe dintre formele de atacuri agresive şi de energii malefice.

Principala metodă de protecţie prin Reiki se realizează utilizând simbolurile. Acestea se aplică pe fiecare chakră, pe ambele lor proiecţii, pentru deschiderea şi protejarea acestora, operaţiune urmată de desenarea simbolurilor mari pe tot corpul, pentru amplificarea câmpurilor protectoare. Este indicată utilizarea tuturor simbolurilor cunoscute, pentru a amplifica astfel efectul protector.

O altă metodă de protecţie implică invocarea îngerilor vindecători şi a arhanghelilor, pentru a ne însoţi de-a lungul zilei în scopul apărării noastre. Aceştia se pot invoca prin conectarea directă folosind simbolurile (*Sei He Ki*).

Altă metodă este cea algoritmică, prin care modulăm lumina în sensul protecţiei noastre personale, utilizând algoritmi specifici sau fabricând forme-gând de protecţie. Algoritmul reprezintă orice afirmaţie ce are capacitatea de a îndrepta acţiunea luminii într-un anumit sens dorit de noi. Forma-gând protectivă este o energie purtătoare de informaţie, menită să protejeze corpul la toate nivelurile. Exemple de algoritmi :

- „trimit lumină pentru amplificarea câmpurilor mele“ este un algoritm ce modulează fluxul magnetic *Ki* în sensul amplificării câmpurilor vitale proprii ;

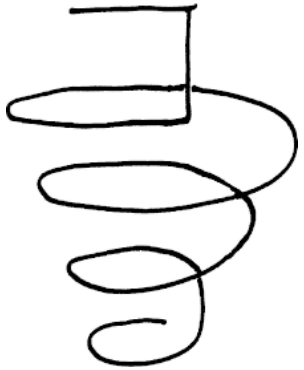


- „se anihilează cu lumina ce izvorăşte din palmele mele orice energie sau informaţie malefică din chakra inimii“ determină reprezentarea unui algoritm ce modulează lumina, în sensul curăţării chakrei *Anahata* de orice fel de informaţii, programe şi energii negative care pot induce proasta funcţionare a acestui nivel ;
- „trimit lumină pentru amplificarea câmpului de protecţie în scopul prevenirii accidentelor“ este un algoritm ce modulează lumina în sensul întăririi chakrei plexului solar, care oferă câmpul de protecţie (CP) şi de a cărui bună funcţionare depinde evitarea diferitelor tipuri de accidente ;
- „cu lumina izvorâtă din palmele mele se anihilează orice fel de programe de revenire sau orice fel de algoritmi străini“ are rolul de a modula lumina în sensul anihilării programelor induse de la distanţă de către alţii şi a algoritmilor străini, nerealizaţi de noi înşine ;
- „trimit lumina pentru ca plantele din partea estică a parcului să crească mai înalte decât cele din partea vestică“ oferă posibilitatea modulării luminii pentru influenţarea capacităţii de dezvoltare în înălţime a plantelor dintr-o anumită zonă a unui parc ;
- „trimit lumina pentru a feri această locaţie de acţiunea răufăcătorilor“ este un algoritm care creează câmpuri de protecţie în jurul unei anumite zone împotriva tuturor celor ce au intenţii malefice ;
- „trimit lumina pentru a proteja persoana… de acţiunea oricăror factori patogeni infecţioşi“ modulează lumina în scopul protecţiei unei anumite persoane împotriva microbilor, bacteriilor sau virusurilor ce ar putea produce diverse boli sau dezechilibre la nivel organic prin ferirea de factorii cu potenţial infecţios.

Lista algoritmilor ar putea continua la nesfârşit, limita lor fiind dată de propria imaginaţie. De menţionat este şi faptul că aceşti algoritmi se pot implementa şi în diverse forme-gând de protecţie, a căror creare a fost tratată într-un capitol precedent.

O metodă foarte eficientă de protecţie este şi sfera Reiki. Aceasta se realizează imaginându-ne că suntem înconjuraţi de o sferă luminoasă, strălucitoare, căreia, pentru a-i da putere şi lumină, îi aplicăm în toate direcţiile simboluri Reiki. O putem conecta şi la energiile îngerilor vindecători, pentru a preveni instalarea factorilor patogeni în propriul organism. În cazul în care se doreşte ca această sferă să aibă şi un rol deflector al energiilor negative îndreptate spre noi, se poate imagina şi vizualiza că suprafaţa sa exterioară este reflectorizantă. Se poate implementa şi intenţia de a reflecta toate energiile negative în pământ.

O altă metodă importantă de protecţie Reiki este folosirea simbolului de putere tridimensional (*Cho Ku Rei 3D*). Acesta poate fi imaginat în jurul nostru cum ne cuprinde şi ne protejează de energiile malefice care ne înconjoară.



Simbolul de putere tridimensională



O metodă de protecţie de origine tibetană este reprezentată de folosirea mudrelor în diferite poziţii specifice ale mâinilor, în scopul canalizării luminii, al meditaţiei şi al protejării prin formarea de câmpuri suplimentare de apărare.

Principalele trei mudre de protecţie din Reiki sunt :
- mudra *Aum* ;
- mudra lui Buddha zâmbind ;
- mudra degetelor de oţel (exerciţiu întâlnit în practicile Qi Gong).

### *Mudra* Aum *(Om)*

Este una dintre cele mai cunoscute şi se realizează din orice poziţie, atâta timp cât spatele se menţine drept, unind degetul arătător cu degetul mare al aceleiaşi mâini. Se poate practica cu o singură mână sau se poate forma o mudră dublă, cu ambele mâini.

Mudra *Aum*

În acest caz, degetul mare este reprezentarea chakrei coroanei, fiind calea spre realizarea voinţei divine, iar arătătorul este reprezentarea chakrei a doua, subombilicale (a eului). În consecinţă, această mudră nu permite energiilor negative să ne afecteze (dacă acest fapt nu este permis de divinitate) şi este o imagine a smereniei. Această mudră

aduce pacea şi liniştea sufletească ; are efect maxim dacă, în timpul practicării ei, se asociază şi cu pronunţarea unei mantre, în special *Om mani padme hum*.

### *Mudra lui Buddha*

Este foarte des folosită de practicanţii artelor marţiale chinezeşti, în special a formelor interne, aducând cu sine centrare, echilibru şi amplificare a puterii de concentrare. Aceasta deschide şi amplifică fluxul de lumină către chakra inimii, ajutând la deblocarea sa.

*Mudra lui Buddha zâmbind*

Această mudră are şi un efect purificator al chakrei celui de-al treilea ochi, contribuind la creşterea nivelului conştiinţei de sine şi îşi amplifică efectul dacă în timpul efectuării ei ne concentrăm atenţia asupra respectivului centru energetic, intonând mantra *Ta – Na – Ma – Sa*, ceea ce în traducere liberă înseamnă „viaţă/existenţă – moarte/transformare – renaştere/lumină – infinitate“.

### *Mudra degetelor de oţel*

Pune accentul pe corespondenţele existente între degetele de la mână şi cele cinci elemente principale. De asemenea, fiecare deget corespunde unui anumit organ şi unei anumite



emoţii, fapt demonstrat şi prin identificarea a numeroase puncte de acupunctură de-a lungul lor, care controlează aceste asocieri.

Mudra degetelor de oțel.

Asocierile astfel desemnate ale degetelor sunt reprezentate în următorul tabel :

| DEGET | ELEMENT | ORGAN | SENTIMENT |
|---|---|---|---|
| Mare | Pământ | Stomac | Grijă |
| Arătător | Metal | Plămâni, intestin gros | Depresie, jale |
| Mijlociu | Foc | Inimă, intestin subţire, aparatele circulator şi respirator | Nerăbdare, grabă |
| Inelar | Lemn | Ficat, vezică biliară, sistemul nervos | Mânie |
| Mic | Apă | Rinichi | Teamă |

Această mudră se realizează trăgând uşor şi apăsând simultan degetul corespunzător deficienţei semnalate sau existenţei energiilor negative într-o anumită zonă semnalată

în tabelul anterior. În consecinţă, această mudră este de un real ajutor nu numai în cazul protecţiei, ci şi în cazul în care se doreşte tratarea rapidă a anumitor simptome apărute, fie că acestea sunt fizice (durere în anumite zone), fie că sunt psihice (apariţia unuia dintre sentimentele menţionate în tabel).

Pe lângă aceste mudre, există nenumărate altele, fiecare cu funcţia sa specifică însă, pentru o protecţie personală rapidă. Cele trei prezentate mai sus se dovedesc de efect maxim şi de durată. Este recomandat ca, înaintea practicării fiecărei mudre, să ne spălăm pe mâini, să practicăm procedura spălării pe uscat, să ne activăm palmele cu simbolurile cunoscute de noi, să ne activăm buricele degetelor cu simboluri cunoscute, să spunem o rugăciune şi abia apoi să practicăm efectiv, de obicei în stare meditativă, mudra respectivă.

## Vizualizarea creativă – gândul care poartă puterea

Oricine are acces la sursa universală de lumină şi de energie are capacitatea de a materializa în lumea astrală ceea ce vizualizează. Practic, în momentul în care ne gândim la o persoană, ne conectăm în corzi de lumină la câmpurile acesteia. Analog, dacă vizualizăm persoana învăluită într-un nor alb-strălucitor, aceasta va primi energie prin aceste corzi. În consecinţă, aplicaţiile vizualizării creative pot fi multiple atât în cazul autotratamentului, cât şi în cazul tratamentului altora.

Condiţiile premergătoare unei bune vizualizări creative sunt :



- adoptarea unei poziţii relaxate, şezând sau culcat, menţinând palmele cu faţa în sus, excepţie de la această regulă făcând doar persoanele ce suferă de hipertensiune arterială, acestea trebuind să-şi menţină palmele îndreptate în jos ;
- respiraţia profundă abdominală, imaginându-ne o rază albă de lumină strălucitoare, ce coboară de la sursă şi pătrunde în corp prin chakra coroanei, umplând fiinţa de lumină. Ulterior, respiraţia trebuie menţinută regulată, naturală şi cât se poate de profundă ;
- activarea palmelor şi a chakrelor folosind simbolurile *Cho Ku Rei* şi *She He Ki*.

În cazul existenţei unei formaţiuni bolnave în cadrul propriului corp, ne putem imagina cum lumina înconjoară respectiva formaţiune, măcinând-o puţin câte puţin, de la exterior către interior. Singura excepţie o reprezintă tumorile maligne, în cazul cărora trebuie menţinută intenţia de a anihila în totalitate câmpurile celulelor canceroase, fapt care va determina într-un timp relativ scurt moartea acestora.

Orice fel de afecţiune sau durere poate fi influenţată prin intermediul vizualizării creative. A vizualiza înseamnă a emite un gând care, fiindu-i imprimată o amprentă luminoasă, capătă forţă în a se manifesta, provocând astfel rezultate măsurabile la nivel fizic. De exemplu, în cazul în care o persoană suferă de o fractură, vizualizarea osului sudat prin intermediul luminii va produce în foarte scurt timp refacerea matricei fizice originale a osului. În cazul calculilor renali sau biliari, se poate vizualiza o săgeată de lumină care sparge piatra în bucăţi din ce în ce mai mici, acestea putând fi eliminate pe cale naturală şi lipsită de durere, evitându-se astfel o intervenţie chirurgicală.

Practicile vizualizării creative nu sunt specifice doar practicii Reiki, ele fiind întâlnite şi în Qi Gong, unde

regăsim, de exemplu, procedura lungirii degetelor folosind această tehnică.

Vizualizarea creativă poate fi aplicată nu numai în cazuri de terapie, ci şi în cazuri în care se doreşte realizarea unui proiect. De exemplu, dacă se doreşte ca o anumită situaţie să evolueze într-o direcţie precisă, poate fi imaginată aplicându-se simultan asupra situaţiei simbolurile Reiki.

Vizualizarea reprezintă baza majorităţii procedeurilor folosite în cea mai mare parte a practicilor orientale, prin intermediul ei putându-se fabrica atât unelte de vindecare, cât şi arme de apărare.

### *Meditaţia în mişcare şi alte proceduri meditative specifice*

În viziunea generală, meditaţia ar reprezenta o formă de relaxare în care mintea este golită de gânduri şi prin care omul ar reuşi să intre în contact cu diferite entităţi luminoase din lumea astrală. Parţial, acest lucru este adevărat, însă foarte multă lume nu cunoaşte faptul că, pe lângă meditaţiile clasice (statice), există şi meditaţii dinamice (în mişcare), ce-şi au originea în practicile antice chinezeşti ale *Tai Chi Quan*-ului. Cea mai folosită meditaţie de acest fel este meditaţia în mişcare.

Aceasta se realizează în poziţia în picioare şi cuprinde un set de mişcări prin care energia negativă a corpului este adusă în zonele exterioare ale aurei, unde este colectată la nivelul chakrei a doua subombilicale şi apoi trmisă în pământ.

Paşii meditaţiei în mişcare sunt :

1. Se activează palmele folosind simbolurile cunoscute.
2. Se aplică simbolurile Reiki pe fiecare chakră, de sus în jos.



3. Se desenează un *Cho Ku Rei* dublu deasupra chakrei coroanei, cu ambele mâini.
4. Se desenează un *Sei He Ki* dublu deasupra chakrei coroanei, cu ambele mâini.
5. Se desenează un *Dai Ko Myo* deasupra chakrei coroanei, tot cu ambele mâini.
6. Se desenează un *Dai Ko Myo* mic, la câţiva centimetri, în faţa plexului solar.
7. Se ţin mâinile căuş, ca şi cum am prinde între palme simbolul *Dai Ko Myo* desenat la pasul anterior şi se execută o mişcare circulară cu braţele cuprinzând întreaga aură, aplicând intenţia curăţirii integrale a câmpurilor în felul acesta, aducem toată energia negativă acumulată în dreptul chakrei a doua şi o aruncăm înspre pământ pentru a fi reciclată.
8. Repetăm pasul anterior de trei ori, după care aplicăm un *Dai Ko Myo* în dreptul chakrei a doua.
9. Încheiem cu o rugăciune de mulţumire către îngerii vindecători.

Este recomandat ca această meditaţie să fie aplicată zilnic, cel puţin o dată în natură, pe timpul zilei sau cu faţa spre fereastră.

Meditaţia de întâlnire cu ghizii spirituali şi cu umbra are o importanţă foarte mare, întrucât îngerii ne pot oferi o serie de informaţii foarte importante despre diferite aspecte ale vieţii noastre, acordându-ne sfaturi, idei de urmat şi chiar noi simboluri şi semnificaţii. Meditaţia trebuie să aibă loc într-o încăpere liniştită, semiobscură. Preferabil, se face în poziţia şezând, cu palmele îndreptate în sus şi păstrând o respiraţie naturală şi regulată. Ne imaginăm că suntem la marginea unei păduri în care păşim încetişor, admirând în acelaşi timp multitudinea de arbori şi păsări, încercând să ne integrăm cât mai profund în armonia naturală.

Pe măsură ce înaintăm în această pădure, simţim adierea vântului, mirosul ierbii proaspete, auzim ciripitul păsărelelor. La un moment dat, întâlnim în calea noastră o cărare de-a lungul căreia curge un pârâiaş. Urmăm această cărare şi, pe măsură ce înaintăm, observăm că arborii devin din ce în ce mai rari, până ce dispar în totalitate. Ulterior, observăm cum cărarea pe care păşim coboară spre o vale luminoasă, oprindu-se pe marginea sa. Singurul care îşi continuă traseul în josul văii este pârâiaşul. Continuăm coborând în vale de-a lungul pârâiaşului până ajungem în fundul văii, unde există o piatră foarte mare în faţa căreia ne oprim şi rugăm mental îngerul nostru păzitor să-şi facă apariţia. În continuare, vom vizualiza cum, din partea dreaptă a pietrei, îşi face apariţia o siluetă luminoasă, care înaintează spre noi până ajunge chiar în faţa noastră. Acesta este ghidul spiritual. Îi mulţumim pentru că a venit şi îl întrebăm dacă are ceva să ne comunice. Aşteptăm câteva clipe pentru a primi informaţiile corespunzătoare. În cazul în care îngerul nu ne comunică nimic, îl putem întreba diverse lucruri la care dorim să cunoaştem răspunsurile. După ce le primim, îi mulţumim pentru asistenţa acordată, îl îmbrăţişăm şi îl rugăm să ne ajute de fiecare dată de câte ori avem nevoie. În continuare, va trebui să intrăm în contact cu propria noastră umbră – totalitatea sentimentelor refulate, a frustrărilor şi temerilor nejustificate –, pentru a rezolva pe cât se poate aceste probleme.

În faţa aceleiaşi pietre, vizualizăm cum, din partea stângă a acesteia, apare o altă siluetă care înaintează spre noi, ajungând în faţa noastră. În continuare, vom ruga umbra să ne spună care sunt acele aspecte ale vieţii care o nemulţumesc. Vom realiza că există o serie de probleme pe care poate în mod conştient nu le realizăm, dar care au capacitatea de a afecta existenţa noastră foarte mult, caz în care



trebuie găsită o soluţie cât mai rapidă pentru rezolvarea acestora şi îmbunarea umbrei. După ce terminăm, îi mulţumim umbrei că ni s-a destăinuit, o îmbrăţişăm şi o rugăm să ne acorde ajutor ori de câte ori avem nevoie. Apoi, vom face cale întoarsă pe acelaşi drum, de-a lungul pârâiaşului şi al cărării, până ajungem din nou la marginea pădurii, în locul pe unde am intrat. Respirăm de câteva ori profund, abdominal, după care deschidem uşor ochii păstrând un surâs pe buze.

Acest moment coincide cu sfârşitul meditaţiei cu ghidul spiritual şi cu umbra.

În consecinţă, meditaţia reprezintă o metodă cu aplicabilitate nelimitată, care poate fi realizată în orice condiţii şi poate fi înlesnită de utilizarea mantrelor de tipul *Om*, *Om mani padme hum*, *Om shanti om*, *Rama rama om* şi altele.

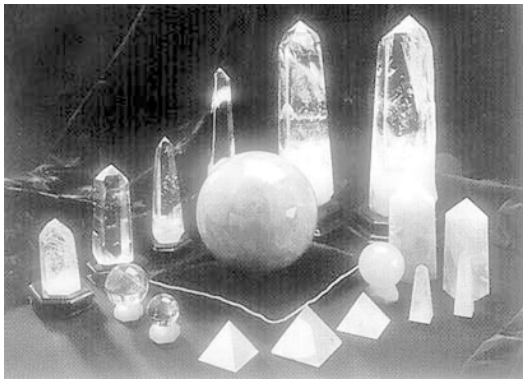
### *Utilizarea cristalelor în Reiki. Grilele de cristale*

Având în vedere proprietăţile lor intrinseci, cristalele reprezintă un mediu excelent de stocare şi transmisie a luminii, având şi capacitatea de a amplifica energia de sute şi chiar de mii de ori. Cristalele pot fi utilizate în Reiki fie pentru tratamentul direct pe chakre, fie pentru transmisiile la distanţă, fie în cadrul grilelor de cristale. Principalele proprietăţi ale cristalelor, datorită cărora sunt utilizate în terapeutică, ţin de :

- capacitatea acestora de a fi programate pentru a modula lumina în sensul dorit de noi ;
- posibilitatea de a înmagazina informaţii care pot ulterior fi transmise la distanţă ;
- capacitatea lor de a curăţa şi alte cristale ;
- posibilitatea acestora de a amplifica frecvenţa luminii, crescându-i astfel vibraţia ;

- capacitatea de a focaliza lumina şi punctiform, în special dacă se folosesc baghete de cristale ;
- calitatea acestora de a fi uşor deprogramabile ;
- capacitatea lor de a rezona cu chakrele şi câmpurile persoanelor care le poartă.

Înaintea utilizării lor, cristalele trebuie să fie curăţate de eventualele programe şi informaţii conţinute. Ele trebuie programate în sensul dorit de posesor (prin intenţie – „cristal terapeutic“, „cristal pentru grila de cristale“). Se spune că nu noi alegem cristalele, ci ele ne selectează pe noi, iar împărţirea responsabilităţilor fiecăruia, se poate face fie pe baze intuitive, fie folosind un pendul care, în funcţie de sensul de rotaţie, ne poate spune cum este mai bine să fie folosit un cristal.



*Cristale*

Metodele principale de curăţare a cristalelor se clasifică, în general, în metode fizice şi metode energetice. Primele sunt foarte variate şi constau în general în plasarea cristalului într-o soluţie salină foarte concentrată timp de o zi (sau mai multe, în funcţie de mărimea sa), iar apoi în expunerea la razele soarelui şi ale lunii pentru ca acesta să



înmagazineze, la capacitate maximă, energiile acestor corpuri luminoase. Metodele energetice implică aplicarea şi fixarea de simboluri Reiki în interiorul cristalelor sau chiar acordarea lor, realizând astfel o permanentă conexiune între acestea şi sursa universală de energie.

Paşii aplicaţi în acordajul cristalelor sunt :

1. Ţinând cristalul în mâna nondominantă, se desenează cu cealaltă simbolul Şarpelui de Foc de-a lungul său, fixându-se prin trei mişcări lente ale degetelor orientate spre baza cristalului.
2. Se desenează simbolul *Dai Ko Myo* pe toată lungimea cristalului, apoi se fixează.
3. Menţinând limba în cerul gurii, se suflă în vârful cristalului simbolul *Dai Ko Myo* tibetan pe nuanţe violete, cu intenţia ca acest simbol să fie fixat în centrul cristalului.
4. Se desenează şi se fixează pe toată lungimea cristalului simbolurile *Cho Ku Rei*, *Sei He Ki*, *Hon Sha Ze Sho Nen*, *Shika Sei Ki*, *Chika So*, *Dai Ko Myo* din manualul lui Usui, *Dai Ko Myo* tibetan, Dragonul de Foc şi trei cruci de lumină.
5. Ţinând cristalul în ambele mâini, se suflă în vârful acestuia (cu limba în cerul gurii), cu intenţia de a fixa toate simbolurile în interiorul său.
6. În cazul în care sunteţi practicanţi şi al sistemelor Karuna© Reiki sau Shamballa MDH, puteţi acorda cristalul şi la vibraţiile specifice acestor sisteme, la flacăra lui St. Germain etc.
7. În final, se apelează la o afirmaţie de tipul „Cristalul este în totalitate şi permanent acordat la energiile vindecătoare ale Usui Reiki, Karuna© Reiki şi Shamballa Reiki“, vizualizându-se apoi un simbol al puterii luminos deasupra cristalului pentru a permanentiza iniţierea sa.

Utilizarea terapeutică a cristalelor se face, în general, prin plasarea acestora pe chakrele corpului în poziţia culcat şi durează între cinci şi zece minute. Plasarea cristalelor pe chakre se face în general în funcţie de culorile corespondente astfel :

- pentru chakra rădăcinii, de culoare roşie, se folosesc cristale roşii (de exemplu, rubin sau coral roşu) ;
- pentru chakra a doua, cristale de culoare portocalie (de exemplu, citrin) ;
- pentru chakra plexului solar, cristale de culoare galbenă ;
- pentru chakra inimii, cristale de culoare verde sau roz (de exemplu, cuarţul roz) ;
- pentru chakra gâtului, cristale de culoare albastră ;
- pentru chakra celui de-al treilea ochi, cristale de culoare violetă (de exemplu, ametist) ;
- pentru chakra coroanei, cristale transparente, de tipul cuarţului transparent.

Menţionăm şi faptul că, pentru tratarea oricărei chakre, poate fi folosit cuarţul transparent. Ametistul ajută, prin meditaţie asupra lui, la dezvoltarea capacităţilor extrasenzoriale, iar citrinul amplifică foarte mult lumina transmisă prin intermediul său.

Grilele de cristale reprezintă cea mai importantă aplicaţie a utilizării cristalelor. Acestea sunt de mai multe feluri şi au ca scop transmiterea permanentă, amplificată şi benefică a luminii către o persoană sau către un anumit scop. Construirea unei grile de cristale se bazează pe proprietăţile intrinsece ale acestora şi pe faptul că, în anumite grupări, au capacitatea de a-şi amplifica reciproc energia.

În general, o grilă se formează folosind opt cristale, din care unul se plasează în centru, şase sunt plasate radiar în jurul primului, iar unul este menţinut separat, fiind denumit „cristal maestru“.

*Grila de cristale*

Fiecare cristal utilizat în grilă trebuie în prealabil curăţat, energizat şi eventual acordat, astfel încât proprietăţile sale să fie optimizate. Plasarea cristalelor în grilă nu se face neapărat în forma figurii de mai sus, ci este intuitivă, putând exista grile în formă de cruce, pătrat sau altă formă geometrică. Nu este neapărat ca dimensiunea cristalelor folosite în grilă să fie identică, obligativitatea constând în plasarea celor exterioare cu vârfurile îndreptate spre cel interior.

Tradiţia japoneză afirmă că, în general, femeile ar trebui să păstreze cristalul-maestru în stânga grilei de cristale, iar bărbaţii în dreapta acesteia. După încărcarea şi energizarea cristalelor componente şi organizarea grilei, urmează prima încărcare a acesteia, care este cea mai importantă. Aceasta se realizează prin folosirea cristalului-maestru, care se ţine în mâna dominantă, şi trasarea cu ajutorul acestuia a simbolurilor Reiki pe fiecare cristal component al grilei, după cum urmează : întâi se desenează simbolul *Cho Ku Rei* pe fiecare cristal, apoi la scară mare pe întreaga grilă ; se continuă similar cu simbolul *Sei He Ki* şi apoi cu celelalte, culminând cu simbolul de maestru. După încărcarea grilei

în acest mod, sub cristalul central se plasează o foaie de hârtie (proiectul), acesta realizându-se identic cu proiectele prezentate în cadrul gradului al doilea. După aceasta, ţinând mâinile cu palmele îndreptate spre grila de cristale, se face o afirmaţie pozitivă, benefică, de tipul : „grila mea de cristale va trimite permanent şi cu voia bunului Dumnezeu lumină pură, în vederea îndeplinirii punctelor din proiect“.

Este necesar ca grila de cristale să fie încărcată zilnic, pentru ca efectul acesteia să fie de lungă durată şi pentru ca eficienţa ei să crească. Verificarea încărcării optime a grilei de cristale se poate realiza folosind un pendul.

Cristalele folosite în alcătuirea unei grile se aleg personal, pe baze intuitive, şi se mânuiesc doar de posesorul grilei, nefiind permisă atigerea acestora de către nimeni altcineva. De asemenea, este benefic să se verifice periodic gradul de încărcare a grilei şi procentul de curăţenie energetică a acesteia. După ce toate punctele din proiect se îndeplinesc, se recomandă arderea foii respective în semn de respect pentru lumină, tradiţie moştenită de la maestra Reiki Hawayo Takata.

### *Metode de creştere a puterii unui maestru*

Puterea unui maestru nu se măsoară în numărul de sisteme la care acesta este iniţiat, ci în special în numărul de ghizi spirituali care îl ajută şi în vibraţia la care ajunge în practica sa terapeutică. În concluzie, creşterea puterii unui maestru implică înmulţirea numărului de ghizi spirituali şi amplificarea vibraţiei sale.

Numărul de ghizi spirituali poate creşte prin :

- iniţieri primite, fiecare acordând un număr specific de îngeri ;



- iniţieri acordate altora, având în vedere că maestrul primeşte acelaşi număr de îngeri cu cel iniţiat ;
- terapie ;
- rugăciune, post şi participarea la slujbe religioase ;
- iniţieri pe alte sisteme terapeutice.

Creşterea vibraţiei unui maestru se poate realiza prin :

- terapie ;
- rugăciune, post şi participarea la slujbe religioase ;
- fapte bune ;
- meditaţie,
- alte practici spirituale de tipul Qi Gong, Tai Chi etc.

Puterea unui maestru se măsoară şi prin capacitatea lui de a trata bolile, prin rezistenţa sa la agresiuni de diferite naturi şi depinde foarte mult de gradul său de elevare spirituală, de iertarea păcatelor şi de iubirea pe care o împărtăşeşte celor din jur.

### *Metode japoneze din* Reiki Ryoho Gakkai

Principalele metode japoneze din *Reiki Ryoho Gakkai* sunt :

- *Kotodama* ;
- *Katsueki Kokan Ho* ;
- *Oshi Te Chiryo Ho* ;
- *Nada Te Chiryo Ho* ;
- *Uchi Te Chiryo Ho* ;
- *Seiheki Chiryo Ho* ;
- *Koki Ho* ;
- *Gyoshi Ho* ;
- *Heso Chiryo Ho* ;
- *Hara Chiryo Ho – Tanden Chiryo Ho*.

*Kotodama* înseamnă „spiritul cuvântului“ sau „sunetul Universului“ şi este o practică de intonare a diferitelor

sunete pentru a intra în anumite stări mistice prin rezonanţă cu acestea. *Kotodama* este o practică asemănătoare cu cea a intonării mantrelor. Sunetele principale utilizate în kotodama sunt : *A* (reprezentând cerul), *O* (pământul), *U* (spiritul), *E* (mintea) şi *I* (vidul).

*Katsueki Kokan Ho* reprezintă tehnica de curăţare a sângelui de la sfârşitul terapiei, fiind folosită de maestra Hawayo Takata. Tehnica presupune plasarea unei mâini pe gât şi a celeilalte pe coloana vertebrală şi realizarea unui set de perieri format din maximum 15 seturi secundare.

*Oshi Te Chiryo Ho* presupune o împungere folosind vârfurile degetelor pe diferite zone ale pielii, având un rol foarte important în decongestionare.

*Nada Te Chiryo Ho* este o tehnică folosită pentru eliminarea stresului din organism, aplicând mişcări circulare şi regulate pe zonele din corp afectate de congestii sau dureri.

*Uchi Te Chiryo Ho* măreşte cantitatea de energie care inundă o anumită zonă din corp. Este o tehnică împrumutată din practicile Qi Gong-ului. Tehnica presupune baterea rapidă şi uşoară a zonelor tensionate şi vlăguite de energie din corp.

*Seiheki Chiryo Ho* este o metodă de implantare de noi idei în subconştient, acţionând astfel eficient în eliminarea adicţiilor folosind intenţia, aplicând o mână pe ceafă şi una pe frunte în timp ce se repetă de câteva ori intenţia stabilită.

*Koki Ho* este vindecarea adusă prin intermediul respiraţiei şi al suflului. Se practică după activarea simbolurilor prin intenţie şi se aplică în special în cazul pacienţilor pe care nu-i putem trata din apropiere (victime ale violurilor, cei care au suferit arsuri etc.).

*Gyoshi Ho* reprezintă vindecarea prin intermediul privirii şi implică activarea cu intenţie a simbolurilor Reiki. Pacientul este privit blând, menţinând intenţia vindecării sale.



*Heso Chiryo Ho* reprezintă o metodă prin care se energizează puternic zona ombilicală, care în Qi Gong este centrul organismului. Se realizează prin plasarea simultană a ambelor degete mijlocii de la mâini în buric, menţinându-le în această poziţie timp de câteva minute. Se opreşte exerciţiul la câteva minute după ce apare o senzaţie pulsatilă în zona buricului.

*Hara Chiryo Ho* şi *Tanden Chiryo Ho* reprezintă metode de detoxifiere a organismului.

Pe lângă aceste practici, în tradiţia japoneză se practică şi altele, unele foarte elaborate (Hatsu Rei Ho), iar altele pe cât de simple, pe atât de eficiente. Din ultima categorie face parte şi absorbirea de energie din natură, în special de la copaci (tehnica obişnuită Qi Gong). Conform acestei tehnici, de fiecare dată când ne simţim drenaţi de energie sau obosiţi, putem merge într-un parc sau într-o pădure pentru a ţine în braţe un arbore cât mai gros, pentru câteva minute. Acest lucru ne asigură atât împământarea, cât şi drenarea energiilor negative în sol. Simultan, datorită dărniciei lor, arborii ne vor ceda neîntrerupt şi necondiţionat, lumină.

Capitolul 8

# Legătura dintre Reiki şi alte discipline spirituale

Fiecare cultură din istoria umanităţii a recunoscut, într-un fel sau altul, existenţa unei energii vitale în corpul uman şi în natură. Indienii o numesc *prana*, japonezii *ki*, chinezii *chi* (*qi*) etc. Medicină tradiţională japoneză, Reiki operează cu conceptul de *Ki*, energie vitală fundamentală derivată de la sursa de energie şi lumină universală. Ceea ce trebuie subliniat este faptul că această energie este aceeaşi ca şi cea utilizată şi în alte metode terapeutice şi spirituale utilizate în prezent în lume. De aici, concluzionăm faptul că există cu siguranţă o legătură strânsă între Reiki şi alte discipline spirituale, cum ar fi: Qi Gong, acupunctură, bioenergo-terapie, Feng Shui şi chiar religia însăşi.

În continuare, vom analiza punctele principale de legătură între minunata lume a practicii Reiki şi aceste discipline terapeutice.

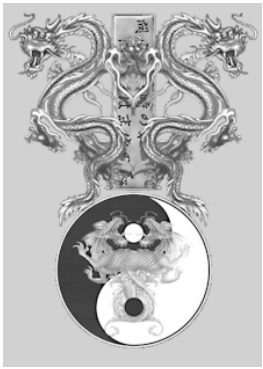
## Reiki şi Qi Gong

Ca metodă terapeutică, Qi Gong se practică în China de mii de ani şi este menţionat ca atare şi ca practică spirituală în diverse opere de mare valoare ca *Yi Jing* („Cartea

Transformărilor“) şi *Huang Di Nei Jing* („Vademecum de medicină internă al Împăratului Galben“).

*Yi Jing* este una dintre cele mai importante cărţi din istoria literară şi terapeutică a Chinei antice, fiind concepută în 2852 î.C. de către Fu Xi, fiind ulterior rearanjată şi adăugită de către Wen Wang – primul conducător al statului Zhou – în 1122 î.C. Wen Wang a concluzionat că *Yi Jing* a putut fi concepută de către Fu Xi printr-o atentă observare a ritmurilor periodice (anuale, lunare, zilnice) ale Soarelui, Lunii, stelelor, ciclului vital al plantelor şi animalelor şi prin realizarea de legături între acestea şi starea de sănătate a oamenilor.

*Huang Di Nei Jing* a fost scrisă de către Împăratul Galben (2697-2597 î.C.), care a reuşit să-şi atingă longevitatea tocmai prin intermediul profundei cunoaşteri a fluxurilor energetice ale *qi*-ului în corpul omenesc. Cartea conţine aspectele filosofice şi metodele practice care stau la baza aplicării prezente a practicii Qi-Gong şi a acupuncturii, aici menţionându-se pentru prima dată că starea de sănătate a unui om depinde profund de modul în care energia (lumina) circulă prin corpul său, mai precis prin sistemul de meridiane *chi*.



*Dragonii – simbolul puterii maeştrilor de arte marţiale*



Practica Qi Gong se bazează pe acelaşi concept de *chi*, de lumină, pe care îl întâlnim şi în Reiki. Diferenţa este că în Qi Gong lumina este cultivată treptat în corp prin diverse metode statice (meditative) sau dinamice (Tai Chi) şi fixată aici pentru utilizare ulterioară.

Dacă în Reiki accentul cade pe învăţarea şi utilizarea unor simboluri care ne conectează la dimensiuni ale luminii, de unde primim ajutor imediat în funcţie de problemele noastre şi de acceptul divin pe care îl avem, în Qi Gong accentul cade pe cultivarea energiei „de unul singur“, într-un timp uneori foarte îndelungat, în cei trei centri energetici fundamentali sau cele trei *Dantian*-uri. Menţionăm importanţa dată *Dantian*-ului inferior (în terapeutica japoneză denumit centrul *Hara*), acolo unde cultivăm energia noastră fundamentală pe care reuşim să o deplasăm mental prin ansamblul de meridiane. Aici este locul unde formăm „bila“ de lumină strălucitoare pe care o mişcăm pe traiectul Micului Circuit Ceresc pentru a ne curăţa cele două extrameridiane fundamentale (*Du Mai* şi *Ren Mai*) şi tot aici este locul în care ne centrăm atât fizic (este suprapus centrului nostru de greutate), cât şi energetic. Menţionăm de asemenea importanţa celorlalte două *Dantian*-uri: cel median, aflat în plexul solar, şi cel superior, aflat în zona creierului, corespondent al glandei pineale (cel de-al treilea ochi).

Sigur că nu putem pune în balanţă Reiki şi Qi Gong în privinţa beneficiilor pe care le oferă, ambele reprezentând căi separate şi identic benefice sănătăţii noastre fizice şi energetice, fiecare aparţinând unor culturi diferite (japoneză în cazul Reiki şi chineză în cazul Qi Gong) şi fiecare având metode proprii şi distincte de diagnosticare, prevenţie şi tratament ale bolilor. Este adevărat că puteţi deveni practicanţi Reiki în cadrul unui curs de câteva ore, pe când

practica Qi Gong se învaţă în decurs de ani de zile, dar nu trebuie să uităm că ambele căi sunt doar un început, un punct iniţial al evoluţiei noastre spirituale şi că nu timpul trebuie să ne ghideze spre ce practicăm, ci propria noastră intuiţie – manifestarea ghizilor noştri spirituali care ştiu întotdeauna ceea ce este mai bun pentru noi în calea spre iluminare.

Atât Reiki, cât şi Qi Gong se pot completa reciproc, fiecare oferind modalităţi concrete de echilibrare şi tratament ; tocmai de aceea, recomand practicarea ambelor discipline spirituale pentru a descoperi cu ce rezonăm cel mai mult, căci fiecare dintre noi cuprinde în străfunduri sâmburele unor anumite practici pe care cu siguranţă le-am mai utilizat în trecutul nostru karmic şi care vor „cere“ efectiv să fie reactivate în încarnarea prezentă. Fie că vorbim de Reiki, de Qi Gong, de Tai Chi, de Feng Shui sau de aromoterapie, în fiecare caz vom descoperi o zonă care va rezona cu ceva din intimitatea noastră şi care ne va îndrepta paşii spre realizarea idealului spiritual pe care ni l-am propus.

### *Reiki şi religia*

Opinia unor specialişti în etimologie exprimă faptul că termenul „religie“ îşi are rădăcina în latinescul *religare*, care înseamnă „a relega“, „a uni din nou“. Religia este cea care îl leagă pe om de Dumnezeu, de lumină, şi tot ea îi leagă pe oameni între ei, creând unitate şi coeziune. Sigur că nu este aşa de uşor să-l atingem pe Dumnezeu şi, tocmai de aceea, El a creat o ierarhie întreagă ce ne înlesneşte contactul cu nivelul Său. Vorbim despre îngeri, ghizi spirituali, arhangheli, serafimi, heruvimi etc. ; toţi reprezintă paşi, trepte către Dumnezeu. Puţini oameni cunosc faptul că moaştele



sfinţilor adevăraţi au alături cel puţin un înger ce aude rugile oamenilor şi comunică cele auzite mai sus, unde se poate accelera îndeplinirea unor anumite lucruri.

Puţini oameni ştiu că până la Dumnezeu există o întreagă ierarhie angelică ce cuprinde o varietate de entităţi de lumină care ne pot contacta, ne pot auzi, ne pot susţine şi ajuta ; totul este să ştim cum să contactăm aceste entităţi şi cum să le rugăm să ne ajute. O cale posibilă în acest demers este cu siguranţă rugăciunea. Pe lângă funcţia ei de liniştire a sufletului, rugăciunea are de asemenea o putere foarte mare de curăţare, de energizare şi de contactare a entităţilor superioare de lumină. Foarte mulţi oameni se roagă pentru fericire materială şi succes, pentru sănătate şi putere, dar oare câţi dintre noi îşi rezervă măcar un minut din viaţă pentru a mulţumi pentru simplul fapt că existăm şi că avem şansa să creştem şi să ne iluminăm ? Reţineţi că, atunci când mulţumim lui Dumnezeu şi puterilor cereşti şi atunci când răspândim lumină în jurul nostru, Dumnezeu însuşi ne mulţumeşte şi ne luminează. Aşadar, să nu ezitaţi să mulţumiţi pentru ceea ce aveţi, căci în timp, dacă este permis, vom avea tot ceea ce trebuie, ceea ce este cu adevărat necesar pentru noi ca fiinţe în evoluţie pe această planetă.

Practica Reiki nu se opune religiei, ea putând fi aplicată indiferent de cultul religios pe care îl împărtăşim, indiferent de credinţa într-un Dumnezeu sau altul (oricum, există Unul singur), şi nu implică divinizarea vreunei noi zeităţi. Ca metodă a luminii, Reiki ne înlesneşte contactul cu lumea puterilor cereşti, dându-ne totodată posibilitatea de a contacta, prin simboluri, diferiţi ghizi de lumină care ne vindecă sau ne ajută în strădaniile noastre pe Pământ.

*Îngerii – legătura dintre noi şi divinitate*

Diferitele simboluri din Reiki conectează la multiple planuri vibraţionale, energetice, la diferite entităţi luminoase şi la diferite dimensiuni. Într-o primă accepţiune, putem afirma că *Cho Ku Rei* conectează la prima dimensiune a luminii, *Sei He Ki* la a doua, *Hon Sha Ze Sho Nen* la a treia, pe când *Dai Ko Myo* – simbolul de maestru – conectează la dimensiunea supremă, la însăşi sursa de lumină şi energie inepuizabilă. Cei care veţi urma calea Reiki şi veţi practica diferite sisteme veţi observa că majoritatea au ca simbol de maestru *Dai Ko Myo*, aceasta datorită faptului că simbolul se identifică cu sursa, cu harul, cu lumina care ne inundă permanent după o iniţiere.

Într-o altă accepţiune, putem afirma că *Cho Ku Rei* ne face legătura cu un înger al vindecării fizice, *Sei He Ki* ne conectează la un alt înger (al vindecării sufleteşti), *Hon Sha Ze Sho Nen* ne face legătura cu entităţi care transportă instantaneu lumina şi informaţia în timp şi spaţiu, iar *Dai Ko Myo* ne leagă direct la sursa de lumină. În cadrul altor sisteme de Reiki, întâlnim simboluri care ne conectează la energiile binefăcătoare ale sfinţilor arhangheli (în Karuna© Reiki există simboluri pentru conectarea la arhanghelii Gabriel, Rafael etc.), în altele putem să întâlnim simboluri de conectare la energia iubitoare a Maicii Domnului (*Harth*),



în altele vom putea lucra direct cu Maeştrii Ascendenţi – fiinţe care au atins pragul iluminării şi care au încetat ciclul reîncarnărilor, alegând să rămână în planurile superioare, de unde ne pot oferi ajutor în tot ceea ce întreprindem (în Shamballa Multidimensional Healing îl întâlnim, de exemplu, pe maestrul St. Germaine – purtătorul flăcării argintiu-violete –, în Atlantis Reiki ne conectăm la marii maeştri atlanţi etc.).

Iată deci cum, urmând calea Reiki, putem avansa în drumul iluminării noastre, având acces la entităţile care duc spre Dumnezeu. Este bine să ne rugăm, să urmăm ritualurile şi obiceiurile specifice religiei din care facem parte, toate acestea influenţând benefic evoluţia noastră pe drumul luminii, evoluţie care poate fi puternic sprijinită şi de practici spirituale adiacente ca Reiki, Qi Gong etc.

Mulţi oameni consideră că, prin simpla participare la Liturghie sau prin mersul la biserică, sunt în contact direct cu Dumnezeu. Ei bine, nu este chiar aşa. Să nu uităm că El ne-a creat după chipul şi asemănarea Sa şi că El se află în noi, ne oferă flacăra divină prin care existăm ca fiinţe benefice pe Pământ – sufletul nostru, acel grăunte de materie divină pe care îl păstrăm în încarnările noastre şi de care trebuie să ne îngrijim cu sfinţenie. Sufletul, materia noastră noesică, este cel care ne dă puterea de a merge mai departe, de a trece peste piedici, de a evolua pe calea proprie a fiecăruia… Tot el este cel care ne oferă capacitatea de a oferi şi de a primi iubire, de a ne descătuşa sentimentele şi de a trăi în armonie cu natura noastră interioară şi exterioară. Avem obligaţia să ni-l păstrăm curat, intact, fără programe sau energii negative.

Nu mulţi oameni cunosc faptul că putem fi deposedaţi de bucăţi din materia noastră noesică, fie din vina noastră, fie ca urmare a unor atacuri psihice. Cu toţii cunoaştem sau

am auzit expresii de genul „mi-am lăsat sufletul în locul cutare“, „mi-am lăsat sufletul la acea carte pe care nu am putut-o cumpăra“ sau „mi-am rupt din suflet ca să fac cutare lucru“. Ei bine, să ştiţi că nu greşiţi… Atunci când plecăm dintr-un loc în care ne simţim foarte bine şi am fi vrut să mai rămânem acolo, ne lăsăm o bucată din suflet (ca energie) în acel loc ; de exemplu, atunci când am dori „din inimă“ să cumpărăm ceva şi nu ne putem permite, este posibil să lăsăm o bucată din energia noastră sufletească lângă acel obiect. Când facem un efort poate supraomenesc pentru a îndeplini o acţiune, este de asemenea posibil să pierdem cantităţi mai mult sau mai puţin însemnate din sufletul nostru. Dacă iubim pe cineva şi acea persoană ne părăseşte sau rămânem fără un prieten drag, de asemenea pierdem din suflet. Acelaşi lucru se întâmplă atunci când nu ne îndeplinim o anumită dorinţă arzătoare. Şi lista ar putea continua. Există persoane care cunosc foarte bine toate aceste aspecte şi lucrează concertat pentru a ne deposeda de materia noastră noesică, pentru a ne lua puterea… Aceştia sunt aşa-numiţii „hoţi de suflete“, oameni care au ajuns la cunoaşterea puterii acestei materii divine şi care profită de pe urma sufletelor semenilor.

Însă nu trebuie să ne înfricoşăm de faptul că pierdem din suflet (căci până la urmă frica tot de la demon vine şi ea însăşi reprezintă o energie care ne poate ciurui sufletul), ci să realizăm că avem puterea să-l aducem înapoi şi să-l menţinem „la purtător“. În această direcţie, rugăciunea este un factor foarte important, iar practica Reiki oferă de asemenea metode clare şi simboluri specifice care ne pot ajuta să reîntregim sămânţa divină din noi.

Este util şi benefic ca practica Reiki să fie combinată cu metodele religioase, toate conlucrând efectiv la atingerea



unei stări în care să fim întregiţi pe toate planurile noastre : fizic, mental şi sufletesc. Aşa să ne ajute Dumnezeu !

### *Reiki şi aromoterapia, floroterapia, meloterapia, cristaloterapia*

Cu siguranţă că mulţi oameni au ajuns să intre în contact cu o diversitate de metode terapeutice alternative/complementare, menite să vină ca adjuvanţi, în procesul de întregire a sănătăţii noastre. Aromoterapia, floroterapia, meloterapia şi cristaloterapia sunt doar câteva dintre aceste metode care, în totalitate, sunt perfect compatibile cu practica Reiki, ajutând la o mai bună integrare a energiei pe toate planurile şi la o mai rapidă reactivare a resurselor existente în cadrul nostru la un moment dat şi, bineînţeles, la o amplificare a acestora.

Mulţi dintre cei care au primit o curăţare sau un tratament Reiki au observat că în cabinetul terapeutului se ard tămâie sau beţişoare aromate şi se ascultă în surdină o muzică de relaxare. Există probabil diverse aranjamente florale sau diverse asociaţii de cristale de diferite mărimi, mai mari sau mai mici.

Aspectele interconexiunilor dintre Reiki şi aceste metode sunt multiple. În primul rând, în timpul unui tratament Reiki, pacientul trebuie să fie într-o stare de relaxare şi linişte, o stare care să-i decontracte musculatura, să-i liniştească mintea şi spiritul şi să-i amplifice crească starea de receptivitate. O melodie relaxantă ori sunetul unui pârâiaş pe fundalul unui ciripit de păsărele ne pot relaxa musculatura de 100 de ori mai mult decât urmărirea unui program TV ; impregnarea cu aromele şi vibraţiile beţişoarelor parfumate ne „destupă“ simţurile şi ne face, în ansamblu, mai receptivi la acţiunile terapeutului, iar imaginea unor

flori frumoase ne deschide sufletul, astfel încât să ne putem umple de lumină şi iubire, care ne deschid ulterior către vindecarea noastră totală. De asemenea, prezenţa cristalelor într-un loc în care se face terapie Reiki amplifică energiile vindecătoare transmise, susţinând energetic atât terapeutul, cât şi pe pacienţii săi, cristalele putând fi utilizate cu succes şi în terapia centrată pe chakre, pentru deschiderea acestora.

*Peisaj Reiki*

De ce este însă atât de important să ne relaxăm şi să devenim receptivi? Imaginaţi-vă pe cineva care vine la o şedinţă de terapie (indiferent de metoda terapeutică energetică folosită). Această persoană a venit de la o distanţă rezonabil de mare şi are anumite aşteptări de la terapeutul în cauză sau are o serie de probleme interne care îi macină sufletul. Dacă această persoană va rămâne crispată şi contractată în timpul terapiei, atunci cu siguranţă nu va fi capabilă să recepteze integral semnalele oferite de terapeut. Pacientul trebuie să fie încrezător, relaxat, liniştit, să nu fie



mânat de convingeri fixiste referitoare la respectiva terapie, să nu aştepte rezultate doar pentru că a plătit o anumită sumă în schimb etc. Reţineţi că o stare de receptivitate maximă se obţine atunci când pacientul este liniştit şi relaxat; de aceea, mulţi terapeuţi folosesc metode adjuvante sau poate chiar tehnici de meditaţie pentru a reuşi să obţină accesul total al luminii înspre pacient. Aşadar, relaxarea este esenţială!

Încercaţi un mic exerciţiu… Staţi într-o cameră liniştită în care aprindeţi o lumânare, un beţişor parfumat (esenţele de chandan, santal sau mosc sunt cele mai potrivite), porniţi o muzică relaxantă şi liniştitoare şi aşezaţi-vă comod într-un scaun. Închideţi uşor ochii şi începeţi să respiraţi profund, abdominal, de câteva ori, repetându-vă la fiecare inspiraţie cuvântul „liniştit“ şi la fiecare expiraţie cuvântul „relaxat“. Respiraţi astfel de câteva ori până ce respiraţia dumneavoastră capătă un ritm natural şi profund şi rămâneţi în această stare de linişte câteva minute. Este posibil să simţiţi furnicături în palme, în tălpi, pe frunte sau diverse alte manifestări interne de care nu eraţi conştienţi până acum. De ce? Pentru că aţi reuşit să vă amplificaţi prin această metodă starea de receptivitate şi, ca urmare, primiţi semnale mult amplificate din mediu. Totodată, acest scurt exerciţiu vă va oferi, după terminarea sa, o stare de energizare tocmai datorită faptului că, în câteva minute, aţi recepţionat din spaţiu energii mult mai puternice decât aţi fi putut primi poate într-o întreagă zi de viaţă agitată.

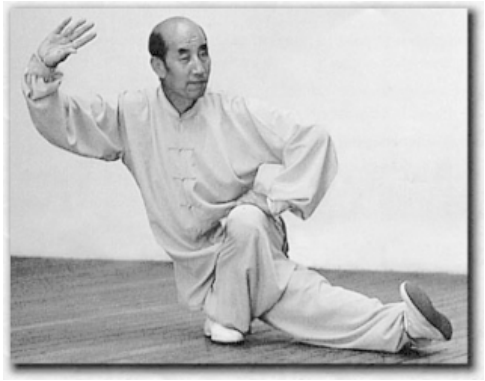
Relaxare plăcută!

## *Reiki şi artele marţiale*

În lumea modernă în care trăim, foarte multe persoane, în special tineri, sunt atrase de practicarea artelor marţiale. Nu este nimic rău în acest lucru. Tradiţia japoneză spune

că, dacă Reiki ne cultivă lumina, supraeul, artele marţiale ne ajută să ne echilibrăm latura luminoasă cu umbra noastră, cu sinele, menţinând astfel un echilibru stabil, un balans intern care ne ajută să ne centrăm şi să ne orientăm scopurile mai eficient. Aceasta este însă calea de mijloc, calea naturală, cea care este de dorit…

Avem totuşi de-a face şi cu realităţi extreme. Există o categorie de oameni care, practicând foarte intens artele marţiale, reuşesc să cultive în ele anumite energii care, dacă nu sunt echilibrate corespunzător cu lumina, pot deveni nocive. De asemenea, există oameni care se tem de practica artelor marţiale. În ambele cazuri, există totuşi soluţii !



Controlul asupra minții asigură putere la orice vârstă

Pentru a avea o eficienţă crescută şi o integrare optimă între lumină şi întuneric, un practicant de arte marţiale trebuie să se bazeze iniţial şi fundamental pe aşa-numitele forme interne, pe care trebuie să le practice pentru a reuşi să se echilibreze pe sine. Summumul formelor interne de arte marţiale poate să fie furnizat, de exemplu, prin practicarea Qi Gong, Reiki sau Tai Chi. Nu trebuie să uităm că



extremele ne fac să alunecăm uşor în jos, ca un balansoar pe care am plasa într-o parte o greutate de câteva kilograme, iar în cealaltă un fulg. De aceea, este necesară înţelegerea practicării acestor forme interne, care nu fac altceva decât să cultive în noi echilibrul necesar practicii.

Pentru persoanele care se tem să se iniţieze într-o practică de arte marţiale de teama violenţei, ar mai exista o soluţie fericită. Tai Chi Quan – formă de Qi Gong dinamic cu specific chinezesc – este în esenţă o artă marţială de o supleţe şi naturaleţe unică, în cadrul căreia violenţa nu este cultivată, accentul punându-se pe autocontrol şi autodepăşire. Aşadar, dacă simţiţi nevoia lăuntrică de a practica o artă marţială şi totuşi vă temeţi, de ce nu încercaţi să practicaţi Tai Chi ? Aceasta, combinată cu Reiki, poate conduce foarte uşor omul pe drumul evoluţiei şi al luminii.

Iată deci cum o serie de tehnici alternative terapeutice, religioase şi, în fond, de viaţă pot conlucra cu Reiki pentru împlinirea omului ca fiinţă a luminii şi pentru avansarea acestuia de la simplul statut de om la calitatea de om „treaz“ şi, de ce nu, pe treapta de veritabil maestru spiritual pe calea spre înţelepciune şi desăvârşire. Nu uitaţi, îmbinarea tehnicilor trebuie să fie una armonioasă, nu forţată. Trebuie stăpânite temeinic tehnicile, iniţial abordate şi practicate separat, apoi se impune identificarea unei imagini de ansamblu, holistice, cu aplicare infinită asupra omului ca fiinţă complexă şi universală.

Capitolul 9

# Sistemele Reiki – diversitatea care formează întregul

Poate v-aţi întrebat de ce există atâtea sisteme Reiki şi, mai ales, de ce este nevoie de atâtea practici Reiki pentru elevare spirituală şi pentru tratament. Sigur că nu există un răspuns simplu la această întrebare, însă în cadrul acestui capitol vom încerca să trecem în revistă principalele sisteme Reiki existente, la care însuşi autorul acestei cărţi este acordat. De asemenea, vom arăta că ceea ce contează este să înţelegem că toate aceste sisteme au un singur scop : atingerea luminii, a iluminării, unindu-se şi completându-se reciproc în vederea alcătuirii unui set de practici conexe şi benefice.

Iată o listă a celor mai cunoscute sisteme Reiki la care autorul cărţii este acordat ca maestru şi pe care le vom analiza pe scurt în continuare :

1. Usui Reiki (Reiki Ryoho Gakkai) sistem ce constituie însuşi subiectul acestei cărţi ;
2. Karuna ©Reiki ;
3. Karuna Ki Reiki ;
4. Gendai Reiki Ho ;
5. Shamballa Multidimensional Healing (Shamballa MDH Reiki) ;

6. Tibetan Reiki şi Usui Tibetan Reiki ;
7. Wei Chi Tibetan Jorney Reiki ;
8. Dragon Ki Reiki ;
9. Tiger Reiki ;
10. Seichem Reiki ;
11. Seichim 7 Facet ;
12. Usui Te Ate ;
13. New Usui Reiki ;
14. Usui Grand Master 5,6 ;
15. Reiki Do (Reiki Tao) ;
16. Runic Reiki ;
17. Atlantis Reiki (Atlantean Master Crystal Reiki) ;
18. Kormanu Healing ;
19. Kundalini Reiki ;
20. Pranic Reiki ;
21. Pranic Ki Reiki ;
22. Tera Mai Reiki ;
23. Seven Rays Reiki ;
24. Medicine Buddha Reiki ;
25. Lightarian™ Reiki ;
26. Isis Seichim Reiki ;
27. Violet Flame Reiki ;
28. Raku Kai Reiki ;
29. Maitri Vihara Reiki ;
30. Order of Melchisedek (nu este Reiki propriu-zis, dar acordează la o energie de vibraţie foarte înaltă, cu mare putere terapeutică).

### *Karuna© Reiki*

Este un sistem înregistrat, care îl are ca fondator pe maestrul William Lee Rand, preşedintele Centrului Internaţional Reiki (International Center for Reiki Training) din Statele



Unite ale Americii. Acest sistem este structurat pe patru grade, două de practicant şi două de maestru, iniţierile putând fi obţinute de la maeştrii certificaţi oficial de Centru. Karuna© Reiki oferă iniţierea pe mai multe simboluri de vibraţie înaltă, care fac legătura cu entităţi superioare de tipul arhanghelilor, maeştrilor ascendenţi şi chiar cu energiile binefăcătoare şi pline de iubire ale Maicii Domnului. Tot în cadrul acestui sistem se învaţă „meditaţia cu umbra“, care ne ajută să conştientizăm acea parte din noi care conţine toate frustrările şi dorinţele ascunse şi uneori neconştientizate încă şi să ne armonizăm cu acestea, rezolvându-ne astfel o serie de blocaje şi probleme ce îşi au ca rezidenţă ecartul existent între gândirea prin supraeu (îngerul păzitor) şi gândirea prin umbră.

Karuna© Reiki oferă metode de protecţie foarte puternice, prin simboluri multiple ce acordă un spectru foarte larg de utilizări şi aplicaţii. În cadrul acestui sistem Reiki, avem posibilitatea să lucrăm cu Sf. Arhanghel Gabriel, care ne ajută să rezolvăm problemele de natură karmică, putem să ne conectăm la energia iubirii necondiţionate a Maicii Domnului pentru a ne reface sufletul şi pentru a ne umple de iubire, putem invoca arhangheli care să ne protejeze de energiile malefice, putem avea acces la energia Sf. Arhanghel Rafael (îngerul vindecării) sau, pur şi simplu, putem să intonăm şi să incantăm diverse mantre specifice, care să ne ajute să ne curăţăm şi să ne protejăm. Recomand tuturor celor care au posibilitatea şi care sunt deja practicanţi Reiki Usui ajunşi la gradele întâi şi al doilea să încerce Karuna© Reiki, întrucât acest sistem conţine o serie întreagă de aplicaţii practice şi terapeutice cu spectru foarte larg de aplicabilitate.

### *Karuna Ki Reiki*

Este un sistem similar lui Karuna© Reiki cu deosebirea că nu este un sistem înregistrat şi patentat, ci este liber, avându-l ca fondator pe maestrul Vincent P. Amador din Statele Unite ale Americii.

În general, se spune că toate sistemele Karuna îşi au ca origine munca maestrei Kathleen Milner şi a lui Sai Baba (de aceea, sistemul mai poate fi întâlnit şi sub denumirea de Sai Baba Reiki). Dacă William Lee Rand a patentat sistemul Karuna© Reiki pentru a păstra intacte tehnicile, metodele şi simbolurile folosite, se pare totuşi că asistăm la naşterea unor noi sisteme, similare celui menţionat, dar care au alte denumiri şi care oferă o serie de noi metode practice. Printre acestea se numără şi Karuna Ki, sistem care este menit să ofere celor fără posibilitate de a se acorda la Karuna© Reiki oportunitatea de a „gusta“ din beneficiile simbolurilor acestuia. De menţionat este faptul că sistemul lui Vincent Amador conţine exact aceleaşi simboluri ca şi Karuna© Reiki, apărând diferenţe în cadrul procedurilor de iniţiere şi completându-se cu o serie de meditaţii noi şi cu folosirea mudrelor specifice.

Karuna Ki Reiki reprezintă un sistem accesibil şi puternic, care conectează la entităţi superioare ce ne pot oferi necondiţionat ajutorul atunci când avem nevoie.

### *Gendai Reiki Ho*

Aşa cum sugerează şi numele său, Gendai Reiki Ho reprezintă un sistem modern de Reiki. Sistemul a fost creat de unul dintre membrii Usui Reiki Ryoho Gakkai, maestrul japonez Hiroshi Doi, care a studiat Reiki cu maestra Kymiko Koyama, fosta preşedintă a Reiki Gakkai.



Gendai uneşte tehnicile practicii Reiki moderne, vestice, cu tehnicile specifice vechiului sistem Reiki Gakkai şi cu metode terapeutice împrumutate din alte practici, altele decât Reiki. Şcoala fondată de maestrul Hiroshi Doi, Gendai Reiki Healing Association, cuprinde patru grade de Reiki : *Shoden* (învăţătură primară), *Okuden* (învăţătură interioară), *Shinpiden* (învăţătura misterelor) şi *Gokuikaiden* (nivelul suprem). Gendai Reiki Ho cuprinde acelaşi set de simboluri ca şi Usui Reiki, precum şi învăţarea unor practici japoneze specifice, printre care le enumărăm pe următoarele :

- *Renzoku Reiki* (maratonul Reiki) ;
- *Kenyoku Ho* (spălarea pe uscat) ;
- *Chakra Kassei Kokyu Ho* (activarea chakrelor) ;
- *Gassho Kokyu Ho* (respiraţia *Gassho*) ;
- *Hikari No Kokyu Ho* (respiraţia luminii) ;
- *Nentatsu Ho* (tehnica transmiterii de gânduri prin palme) ;
- *Saibo Kasseika* (metoda activării celulare) ;
- *Gendai Reikishiki Hatsu Rei Ho* (versiunea Gendai a tehnicii *Hatsu Rei Ho*) ;
- *Tanden Chyrio Ho* (purificarea *Hara*/*Dan Tian*) ;
- *Gendoku Ho* (detoxifierea corpului) ;
- *Koki Ho* (respiraţia vitală) ;
- *Gyoshi Ho* (privirea vindecătoare) ;
- *Heso Chiryo Ho* (echilibrarea energetică) ;
- *Seiheki Chiryo Ho* (transmiterea de gânduri prin palme) ;
- *Uchite Chiryo Ho* (*tapping*) ;
- *Oshite Chiryo Ho* (apăsarea cu vârfurile degetelor) ;
- *Zenshin Koketsu Ho* (metoda integrală de tratament) ;
- *Hado Kokyu Ho* (respiraţia *Hado* de creştere a vibraţiei) ;
- *Byosen Reikan Ho* (simţirea variaţiilor energetice) ;
- *Reiji Ho* (plasarea intuitivă a palmelor acolo unde este mai multă nevoie de ele în tratament).

Se observă deci că sistemul modern de Reiki Gendai oferă accesul la tehnicile clasice de Reiki, aşa cum sunt ele practicate la ora actuală în Japonia în cadrul Reiki Gakkai, combinate însă cu metode moderne aduse de Hiroshi Doi pentru a putea produce creşterea vibraţiei corpului şi pentru a avea acces la o purificare şi o curăţare rapidă a corpului energetic de toate energiile reziduale, stagnante sau malefice. Este un sistem viabil, tânăr şi puternic, care tinde să îmbine vechiul şi noul, modernul şi tradiţionalul, într-o esenţă pură de lumină şi vindecare.

### *Shamballa Multidimensional Healing (Shamballa Reiki)*

Este forma modernă de Reiki, care îmbină atât elementele specifice Reikiului japonez, practicat în cadrul Usui Reiki Gakkai, cât şi elemente provenite din alte şcoli şi ramuri spirituale de vindecare. Energiile cu care lucrează Shamballa Reiki acţionează nu numai asupra nivelurilor fizic, mental, emoţional şi spiritual, ci pe un domeniu mai larg – de la cele mai profunde niveluri ale memoriei celulare (ale AND-ului), până la cele mai înalte vibraţii ale corpului energetic –, fiind utile chiar şi în cazul unor boli considerate incurabile. Shamballa Multidimensional Healing System se învaţă odată cu parcurgerea a patru niveluri, începând cu gradul întâi. De asemenea, în Shamballa Reiki vom întâlni un sistem extins de valorificare a chakrelor, el cuprinzând 12 chakre principale : steaua sufletului (culoarea verde, sediul existenţei), chakra corpului de lumină (verde-albăstruie, legată de fericire), chakra echilibrului feminin/masculin (alb-opalescentă), chakra energiilor noii ere (portocalie), chakra conştiinţei christice (auriu-strălucitoare). În Shamballa Reiki întâlnim şi metodele de energizare a chakrelor prin



afirmaţie şi intenţie, specifice fiecărui centru energetic în parte lucrăm de asemenea cu Sfinţii Arhangheli, precum şi cu alte energii vindecătoare.

Principalele metode şi tehnici cu care operează Shamballa Reiki sunt :

- lucrul cu energia *Mahatma* ;
- lucrul cu *Merkaba* ;
- stâlpul de lumină şi protecţie al arhanghelului Mihail ;
- meditaţia de tăiere a legăturilor karmice (prin arhanghelul Mihail) ;
- flacăra argintiu-violetă a lui St. Germaine ;
- lucrul cu Maeştrii Ascendenţi ;
- lucrul cu sistemul de 12 chakre principale ;
- lucrul cu simboluri (unele întâlnite şi în alte sisteme Reiki, altele noi), în total în jur de 352 de simboluri ce pot fi canalizate intuitiv atunci când suntem pregătiţi ;
- lucrul cu cristalele Shamballa ;
- folosirea *Antahkaranelor* ;
- vindecarea cu sunete ;
- vindecarea prin folosirea mudrelor.

### *Tibetan Reiki, Usui Tibetan Reiki şi Wei Chi Tibetan Reiki*

Tibetan Reiki (dezvoltat de Ralph White), Usui Tibetan Reiki (dezvoltat de William Lee Rand) şi Wei Chi Tibetan Reiki (iniţiat de Wei Chi) sunt sisteme care conţin multe tehnici şi procedee specifice tradiţiilor tibetane, combinate cu metode ale practicilor Reiki tradiţională şi modernă.

Există şcoli de Reiki în care iniţierea în Usui se face simultan cu cea în Tibetan (Usui Tibetan Reiki) şi sunt şcoli în care aceste două sisteme sunt predate în cursuri

distincte. De-a lungul timpului, au existat maeştri care au adăugat diverse simboluri şi metode ramurilor tibetane, luând naştere astfel şi alte tipuri de Reiki, cum ar fi cel iniţiat de maestrul ascendent Wei Chi (Wei Chi Tibetan Reiki).

### *Dragon Ki Reiki şi Tiger Reiki*

Reprezintă ramuri ale puterii Reiki mai puţin cunoscute şi la fel de puţin răspândite, ambele de origine americană. Această viziune împrumută majoritatea tehnicilor din metodele şi meditaţiile japoneze specifice artelor marţiale, oferind capabilitatea accentuării forţei fizice (musculare) şi a rezistenţei la durere, efort şi oboseală.

Cele două sisteme oferă şi metode unice de protecţie, cum ar fi „solzii dragonului“ sau „blana tigrului“, care creează în jurul corpului practicantului adevărate scuturi energetice de apărare. Aceste sisteme fac parte din cele cu metodă de acordaj intenţională, bazate pe afirmaţie, nefiind necesară urmarea unor paşi stricţi în procesul de iniţiere, aceasta realizându-se prin citirea unui text şi prin intenţie.

### *Seichim 7 Facet*

Este un sistem derivat din practica maestrului Patrick Ziegler, la fel ca toate sistemele de natură Seichim (Seichem). În anul 1979, în timp ce-şi petrecea o noapte în piramidele din Egipt, Ziegler a avut o experienţă mistică prin care i s-au revelat tehnici şi simboluri specifice pe care, coroborându-le cu experienţa sa din practica Reiki, le-a unit formând sistemul Seichim 7 Facet.

Iniţial, Patrick Ziegler nu denumise sistemul astfel, numele de „Seichim“ fiindu-i dat la indicaţiile unui spirit



numit Marat, care fusese canalizat de un prieten de-al maestrului. Seichim lucrează cu o energie „transformaţională“, drept pentru care Patrick Ziegler oferă explicaţia apariţiei varietăţii de sisteme conexe de natură egipteană. Există unele iniţieri Seichim sunt foarte complicate, altele sunt foarte simple, iar altele sunt intenţionale. Există ramuri ale sistemului Seichim cu multe simboluri, în timp ce altele sunt lipsite de acestea... Variaţiile sunt foarte mari tocmai datorită caracterului transformaţional al energiei utilizate. Aceasta îşi schimbă natura în funcţie de practicant şi de necesităţile acestuia. În cadrul sistemului, se operează atât cu simboluri tradiţionale (*Cho Ku Rei*, *Sei He Ki*, *Hon Sha Ze Sho Nen*, *Dai Ko Myo*), cât şi cu simboluri specifice (*Zara*, *Infinity* etc.). Multe dintre tehnicile şi meditaţiile întâlnite sunt clasice şi se pot găsi şi în practica Reiki Usui.

### *Usui Te Ate, New Usui Reiki şi Grand Master 5,6 Reiki*

Acestea sunt sisteme ce acordează la energii „mai potrivite vieţii cotidiene“. Usui Te Ate reprezintă metodele moderne ale practicii Reiki, în care accentul se pune foarte mult pe intenţie şi pe starea energetică foarte bună a terapeutului. În New Usui Reiki întâlnim simboluri noi, iar Usui Grand Master 5,6 reprezintă o „extensie“ a sistemului clasic şi către alte tipuri de energii, iniţierea pe acest sistem fiind una de natură intenţională.

### *Reiki Do (Reiki Tao)*

Reprezintă un sistem energetic foarte puternic şi complex, care îmbină armonios o serie de tehnici specifice, tradiţionale, cu metodele practice de energizare şi curăţare specifice Qi Gong-ului chinezesc, printre care menţionăm :

- studiul meridianelor energetice şi al tehnicilor de curăţare a acestora ;

- studiul energiilor *jing*, *chi*, *shen* şi *xu*;
- micul şi marele circuit ceresc;
- marele circuit ceresc;
- meditaţia de curăţare cu Soarele şi Luna;
- meditaţiile de purificare şi armonizare cu natura.

### *Pranic Reiki şi Pranic Ki Reiki*

Sunt două metode care împrumută noţiuni şi procedee din tradiţia hindusă şi se bazează foarte mult pe utilizarea tehnicilor de vizualizare şi de folosire a sunetelor sacre (*Kotodama*) şi a culorilor purificatoare prin proiectarea acestora pe chakre.

În cadrul acestui sistem, învăţăm cum se poate direcţiona un sunet sau o mantră pentru a pătrunde într-o chakră în sensul deschiderii acesteia şi cum putem folosi diferite nuanţe de culori pentru tratarea diferitelor afecţiuni.

### *Tera Mai Reiki*©

Este un sistem creat de Kathleen Milner pe baza Raku Kai Reiki şi conţine, pe lângă tehnicile tradiţionale întâlnite, acordarea la alte tipuri de energii, cum ar fi energia *Sakara* şi energiile *Sophi-el*.

### *Raku Kai Reiki*

Reprezintă „urma pe care calcă Dragonul de Foc“ şi a luat naştere, ca sistem Reiki, prin practica maestrei Ishikuro, instruită în mod direct de Hawayo Takata. Este un sistem al căilor de orientare a luminii şi a fluxurilor de energie, denumirea fiind descendentă din numele simbolului *Raku* (flux energetic îndreptat în jos, cu funcţie de împământare) şi al



simbolului *Kai* (flux energetic de echilibrare, îndreptat orizontal). În cele patru grade ale sistemului Raku Kai se învaţă diferite tehnici de modificare a electropolarităţii corporale.

### *Kundalini Reiki*

Este un sistem care îşi extrage denumirea din cea a lui Kundalini, în tradiţia sanscrită acesta fiind şarpele care stă încolăcit la baza coloanei vertebrale şi prin a cărui ascensiune înaintăm pe calea spre iluminare, culminând cu apariţia „lotusului cu o mie de petale“, atunci când şarpele iese prin chakra coroanei. În Tantra Yoga, Kundalini reprezintă un aspect al zeiţei Shakti, consoarta lui Shiva. Kundalini Reiki pune accentul pe tratamentul energetic, pe tăierea corzilor karmice, pe energizări, toate aceste tehnici bazându-se pe posibilitatea utilizării enormei cantităţi de energie a şarpelui Kundalini (energie Kundalini).

### *Lightarian™ Reiki*

Reprezintă un sistem foarte complex, inspirat de către Maestrul Ascendent Buddha, având rolul de a accelera evoluţia spirituală a umanităţii în ansamblul său. Christopher şi Jeannine Marie Jelm sunt cofondatorii Lightarian Institute (1997). Nivelurile specifice programului Lightarian™ Reiki produc şi o creştere a vibraţiei, aducând cu sine şi o serie de metode de protecţie şi curăţare specifice, neîntâlnite în alte practici energetice. Acest sistem nu lucrează cu simboluri, ci cu benzi de energie de vibraţie crescătoare, în număr de opt, prima corespunzând energetic vibraţiei Usui Reiki, a doua corespunzând sistemelor de tip Karuna, iar celelalte benzi, denumite şi „benzi Lightarian“, oferă accesul la

diverse energii cu vibraţii foarte înalte. Se lucrează efectiv şi cu diverşi alţi maeştri ascendenţi prin intermediul razelor Lightarian, şi anume :

- Empowerment Ray – conectează la MA[1] Maitreya ;
- Clearing Ray – conectează la MA El Morya ;
- Healing Ray – conectează la MA Buddha ;
- Activation Ray – conectează la MA Sananda ;
- Manifestation Ray – conectează la MA St. Germain ;
- Lightarian Source Ray – conectează la energia Sursei Universale.

Cu siguranţă că am putea să prezentăm şi alte sisteme Reiki, însă important este nu să cunoaştem lista lor, ci să ne facem o idee de ansamblu asupra structurii acestor sisteme şi să realizăm că, în fapt, ele duc către acelaşi lucru au aceeaşi finalitate – accesul la lumină. Maeştrii japonezi spun că este suficient să fii maestru în Usui Reiki, fără să mai fie necesare şi alte acordaje, însă nu trebuie să omiteţi faptul că titlul de „maestru“ nu îl face pe posesorul său un iluminat instantaneu şi că până la a deveni maestru este nevoie de mult timp şi implică posesia unei cunoaşteri vaste a domeniului studiat şi a domeniilor conexe. A fi maestru implică o creştere a vibraţiei şi a curăţeniei energetice, creştere care se poate realiza prin iniţieri pe diferite sisteme Reiki. Fiecare sistem oferă ceva nou şi vine cu un dram de lumină asupra noastră în drumul către ascensiune. Practicarea oricărui sistem poate oferi soluţii viabile unor probleme pe care le putem întâlni. Prin urmare, recomandăm ca, în timp, să se încerce o variaţie a practicilor studiate, o trecere şi prin alte sisteme, pentru a avea o imagine de ansamblu, completă, a ceea ce înseamnă practica Reiki.

1. A se intelege Maestrul Ascendent.

Capitolul 10

# Alte simboluri Reiki şi utilizarea acestora

În capitolele precedente, ne-am ocupat pe larg de simbolurile specifice cu care lucrăm în cadrul sistemului Reiki Usui (Usui Shyki Ryoho), însă am menţionat că, pe lângă acestea, există şi o serie de alte simboluri, specifice altor sisteme, sau simboluri care este posibil să fie canalizate, visate şi dictate de către ghizii spirituali. În acest capitol, vom analiza succint o serie de alte simboluri, care pot fi întâlnite de-a lungul practicii Reiki şi care este necesar să fie cunoscute[1] .

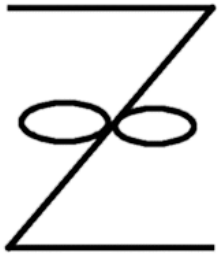
## Zonar

Acest simbol este cunoscut în general ca un simbol ce conectează la energiile vindecătoare ale arhanghelului Gabriel. Este specific mai multor sisteme Reiki şi are capacitatea de

1. Precizăm că simbolurile prezentate în acest capitol nu aparţin sistemului de bază prezentat în lucrare, fiind expuse aici cu titlu informativ, considerând că formarea unui practicant sau a unui maestru Reiki trebuie să fie într-o măsură mai mică sau mai mare impulsionată de curiozitatea de a cunoaşte mai mult.

a acţiona la nivel celular (al ADN-ului) unde, la nivel energetic, pot fi stocate diferite informaţii ce ne permit să ne eliberăm de diverse poveri karmice care pot avea consecinţe în viaţa actuală. De aceea, însoţit de *Hon Sha Ze Sho Nen*, acest simbol se poate folosi pentru vindecarea traumelor emoţionale din trecutul karmic.

Pentru a cere sprijinul arhanghelului Gabriel, putem să ne relaxăm, să închidem ochii şi, vizualizând acest simbol luminos, să-l invocăm pe arhanghel pentru a ne ghida în vindecarea karmică şi în învăţarea lecţiilor conexe suferinţei noastre. Tot Gabriel ne poate ajuta să conştientizăm unde am greşit, scoţând astfel la iveală problema, care apoi poate fi mult mai uşor rezolvată.



Simbolul *Zonar*

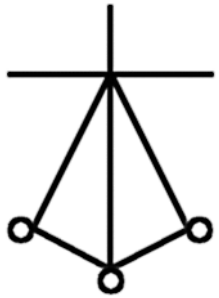
Tot Zonar se poate folosi în „coaserea“ câmpurilor tăiate sau rupte, activând palmele cu acest simbol şi imaginându-ne un fir de lumină care uneşte marginile câmpului în zona în care acesta este rupt.

## Harth

Este tot un simbol specific mai multor categorii de sisteme Reiki, conectând la energiile vindecătoare ale iubirii şi compasiunii, la energiile vindecătoare ale Maicii Domnului.



De aceea, acest simbol se poate aplica pe chakra inimii pentru a o umple de iubire şi lumină, pentru a reface sufletul sau pentru a ne calma atunci când suntem agitaţi. Combinat cu *Sei He Ki* , *Shika Sei Ki* şi *Dai Ko Myo*, acest simbol are o putere foarte mare de a ne reda dorinţa de a trăi, fericirea şi scânteia energiei şi a mişcării, prin acţiune directă asupra sufletului.



Simbolul *Harth*

*Harth* se poate folosi şi la îmbunătăţirea relaţiilor cu cei din jur, indiferent de natura acestora. În cazul relaţiilor de iubire, nu trebuie uitat faptul că, pe lângă cei doi care formează cuplul, există şi o a treia entitate, un al treilea membru care este însăşi relaţia lor. Folosind *Harth*, putem să trimitem lumină relaţiei în sine, pentru ca aceasta să fie sănătoasă, plină de iubire, afecţiune şi înţelegere. Simbolul are efecte foarte bune şi în tratarea astmului.

## Om (*Aum*)

Mulţi dintre dumneavoastră aţi auzit poate mantra *aum mani padme hum* sau varianta sa *om mani padme om*. Aceasta este o mantră foarte puternică, conţinând energia

pură a simbolului *aum* (*om*). Energia sa este de culoare albă, strălucitoare, cu o vibraţie foarte înaltă şi cu o putere foarte mare de purificare. Simpla rostire de trei ori a numelui simbolului are puterea de a curăţi spaţiul din jur, motiv pentru care recomandăm ca acest nume să fie cântat sau incantat, pentru a-i mări puterea.

*Simbolul* Om (Aum)

Pe acest principiu se bazează de fapt utilizarea numelor sacre, a mantrelor, a căror putere creşte fără îndoială atunci când sunt cântate. În acest sens, deşi veţi găsi cu siguranţă în magazine CD-uri cu mantre cântate, este recomandat să faceţi aceasta chiar dumneavoastră, pentru a rezona în profunzime cu numele simbolului. Ca şi *Antahkarana*, se consideră că şi acest simbol are putere de vindecare prin simpla sa prezenţă, emiţând energii purificatoare în jurul său.

## Lotus

Imaginea lotusului nu este un simbol în sine, dar are capacitatea, mai ales dacă este reprezentat în nuanţa de verde-rozaliu, să inducă o stare de linişte interioară prin armonizarea câmpurilor noastre. Această imagine echilibrează chakrele superioare cu cele inferioare şi determină un flux uniform



al energiei în corp, activând de asemenea energia chakrei coroanei, care ne asigură legătura cu divinitatea.

Floarea de Lotus

Puteţi utiliza acest simbol în varianta printată, color, amplasându-l pe un perete al casei. Dacă peretele pe care este afişat simbolul este cel corespunzător patului în care se doarme, el va asigura un somn liniştitor, odihnitor, însoţit de vise frumoase.

## Angelwings *(„aripi de înger“)*

Este un simbol care se întâlneşte atât în sistemele Seichim (Seichem), cât şi în alte practici energetice. El ne oferă atât capacitatea de a ne echilibra supraeul cu sinele, cât şi posibilitatea de a intra mai uşor şi mai rapid în contact cu energiile ghizilor noştri spirituali. Meditaţia pe acest simbol poate duce la interconectarea noastră cu îngerii păzitori şi la obţinerea de informaţii preţioase de la aceştia.

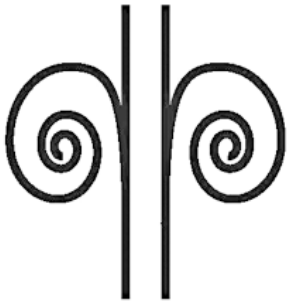
Simbolul *Angelwings*

*Angelwings* are capacitatea de a ne echilibra emisferele cerebrale şi, dacă este folosit împreună cu *Sei He Ki*, poate să stimuleze activitatea creativă, să potenţeze capacitatea de memorare şi de învăţare şi să restabilească o stare plăcută de confort şi echilibru psihic.

## Auminaht

Acest simbol se desenează cu ambele mâini simultan şi este foarte eficient în curăţarea canalelor şi a meridianelor energetice. Se desenează în special pe chakra coroanei (deasupra capului) sau pe întreg spatele, pentru a echilibra energiile şi pentru a debloca eventualele energii reziduale de pe traiectele energetice.

Energia vine de sus, de la sursa de lumină, coboară lin spre capul pacientului, pătrunzând prin chakra coranei, de-a lungul canalului guvernor, la nivelul umerilor, începând să se răspândească uniform prin tot sistemul de meridiane energetice, în fluxuri continue şi regulate, care asigură o curăţare constantă şi pe termen lung a organismului.



Simbolul *Auminaht*



Simbolul acesta poate fi folosit pentru energizare, împotriva oboselii, pentru dureri de spate, pentru spondiloză cervicală şi pentru orice tip de problemă a coloanei vertebrale. Se mai poate utiliza şi pentru împământare, atunci când simbolul se prelungeste pe tot spatele, în jos, spre tălpi, deschizând astfel chakrele din mijlocul tălpilor pentru a echilibra energiile celeste cu cele telurice. Acţionează direct asupra energiei *Kundalini*, asigurând în timp ascensiunea acesteia pe canalul energetic central.

## Lon Say

Este un simbol care are capacitatea de a elimina infecţiile din organism pe căi rapide şi netraumatizante. Dacă este folosit în combinaţie cu alte simboluri, are de asemenea capacitatea să trateze şi problemele cu origini sau cauze karmice.

Simbolul *Lon Say*

### *Johrei*

Reprezintă un simbol complex, care poate fi utilizat prin simpla sa afişare pe un perete sau într-un alt loc. El oferă accesul instantaneu către „lumina albă pură“, care se emite în scopul vindecării şi al purificării. Există două forme ale acestui simbol : forma simplificată, simbolică (identică cu cea prezentată mai sus) şi forma „de pensulă“, artistică, ce se poate afişa ca tablou pe un perete. Ambele forme au capacităţi identice, având proprietatea de a umple cu lumină spaţiul în care se află.

### Zara (Cho Ku Rei)

Varianta *Seichem* a simbolului *Cho Ku Rei*, *Zara* (*Cho Ku Ret*), este un simbol cu rol de amplificare a energiilor vindecătoare ale simbolului puterii, în sensul canalizării acestora în punct. Se poate folosi cu succes, combinat cu tehnicile de acupunctură chineză.

Simbolul *Zara* (*Cho Ku Ret*)



Am prezentat mai sus, succint, doar o mică parte din simbolurile specifice altor sisteme Reiki, pentru formarea unei idei legate de vastitatea utilizării acestora. Dar, aşa cum am afirmat în capitolul legat de măiestria Reiki, majoritatea sistemelor au ca simbol de maestru *Dai Ko Myo*, lumina supremă, sursa de energie. Restul simbolurilor, dacă facem o comparaţie plastică, pot fi considerate trepte ale luminii într-o piramidă ce converge ascendent având situată în vârf însăşi sursa – simbolul de maestru.

# Cuvânt de încheiere

Nu pot pretinde că în cadrul acestei cărţi am reuşit să cuprind vastitatea artei numită Reiki din cel puţin două motive. În primul rând, această carte se doreşte a fi un ghid de iniţiere în Reiki, în ramura Usui (Usui Shiky Ryoho), iar în al doilea rând, după cum am afirmat în cuprinsul lucrării, foarte multe dintre cunoştinţele specifice acestei metode terapeutice se găsesc undeva „sus“, în cronicile *Akashe*, aşteptând să-şi găsească persoana potrivită prin care să fie revelate, aşa cum, iniţial, primele cunoştinţe de Reiki i-au fost împărtăşite lui Mikao Usui.

Reiki se află într-o profundă schimbare şi transformare, pe zi ce trece apărând noi şi noi ramuri „moderne“, care conţin elemente împrumutate din alte domenii spirituale. În fiecare zi, maeştrii de pe mapamond primesc din ce în ce mai multe simboluri noi, contribuind astfel la dezvoltarea practicii Reiki şi, implicit, la răspândirea luminii, iubirii, compasiunii şi iertării într-o lume care, mai mult decât oricând, are nevoie de acestea.

Important este să conştientizăm faptul că nu contează numărul de sisteme sau de simboluri deţinute, fundamental fiind accesul la sursa de lumină şi cunoaşterea artei de a o folosi. Atâta timp cât există accesul la lumină, ai acces la tot ceea ce conţine lumină, iar simbolurile suplimentare nu reprezintă decât modalităţi distincte de a o modula. Totul

se rezumă la învăţarea felului în care trebuie să „stingem“ şi să „aprindem“ lumina ori de câte ori este nevoie şi să realizăm că simbolurile sunt doar filtre care permit trecerea energiei dintr-o anumită direcţie şi spre un anumit scop. Gândirea noastră poate genera o serie infinită de noi filtre, fie şi neînsoţite de simboluri, dar capabile să producă o modulare a luminii în funcţie de intenţia noastră.

În Reiki, totul se rezumă la intenţie. Vindecarea se produce natural, lumina de la sursă este pură, neîngrădită de informaţii sau algoritmi suplimentari, având inteligenţă proprie, fapt care-i permite să ajungă acolo unde trebuie în corpul bolnav şi să trateze nu numai boala ca efect, ci şi cauza acesteia, fie că este de natură karmică, fie că este o consecinţă a vieţii prezente. Având acces la lumină, devenim mai conştienţi de cine suntem de fapt şi de locul nostru în Univers, dezvoltându-ne astfel simţul conştiinţei de sine, un prim pas către ascensiune şi iluminare (în fond, sinele nostru este cel care parcurge treptele de trezire şi elevare spirituală, culminând cu atingerea iluminării, deschiderea Lotusului cu o Mie de Petale, Nirvana).

Reiki nu oferă numai posibilitatea autotratamentului, ci şi bucuria ajutării semenilor, atât prin vindecare, cât şi prin răspândirea luminii şi adevărului. Să nu uităm că nu noi vindecăm, ci Dumnezeu. Noi suntem numai canale prin care lumina Sa circulă spre binele nostru şi, în general, al lumii întregi.

Este posibil ca, citind această carte, să aveţi senzaţia că esenţa practicii Reiki se află în voi, să simţiţi atracţia spre lumină, spre ajutorarea altora şi a sinelui şi, cu ajutorul Bunului Dumnezeu, să realizaţi că Reiki vă poate ajuta, susţine, vindeca şi completa necesarul specific de lumină şi energie de care aveţi atâta nevoie. Sperăm că această carte v-a trezit interesul pentru tot ceea ce înseamnă Reiki şi v-a



făcut să conştientizaţi multitudinea de avantaje pe care acesta vi le poate oferi, putând fi practicat nu neapărat pentru terapia sau pentru tratarea altora, ci pentru propria dezvoltarea sinelui, pentru evoluţie sau, pur şi simplu, ca hobby. Reiki poate fi aplicat în toate domeniile vieţii, în medicină, afaceri, comunicare şi relaţii publice, conlucrând fără probleme cu celelalte ramuri terapeutice complementare, lărgindu-le sfera de aplicabilitate şi completându-le.

Fiind convinşi că orice lucrare poate fi îmbunătăţită, suntem siguri că veţi găsi utilă comunicarea impresiilor dumneavoastră direct, contactându-ne la numărul de telefon 0723503805 pentru a ne oferi sugestii şi propuneri sau pentru a beneficia de şedinţe de terapie sau de cursuri specializate.

Vă mulţumim pentru răbdarea cu care aţi parcurs lucrarea de faţă şi fie ca lumina să vă însoţească la fiecare pas în viaţă!

Aşa să ne ajute Dumnezeu!

# Bibliografie

## Titluri de lucrări despre Reiki:


Argeşanu, Ovidiu Dragoş, *Reiki între mit şi realitate*, Ed. DAO PSI, Bucureşti, 2005

Austin, Jennie, *Practising Reiki*, Geddes & Grosset, Londra, 1999

Curin, Aurelian, *Reiki – arta japoneză a armoniei*, Ed. Nemira, Bucureşti, 2003

Hristenco, Dumitru, *Reiki tradiţional*, Ed. Teora, Bucureşti, 2003

Quest, Penelope, *Reiki pentru o viaţă*, Ed. Polirom, Iaşi, 2005

Stein, Diane, *Essential Reiki*, The Crossing Press, Berkley-Toronto, 2000

Stein, Diane, *Essential Energy Balancing using Reiki*, The Crossing Press, Berkley-Toronto, 2000

Zamurovich, Moshe, *Reiki. Manual*, Vol.I-III, Ed. Aletheia, Bistriţa, 2003


## Alte titluri:


Aivanhov, Omraam Mikhael, *De la om la Dumnezeu*, Ed. Prosveta, Bucureşti, 2005

Andrews, Ted, *Cum să vezi şi să interpretezi aura*, Ed. Viitorul Românesc, Bucureşti, 1994

Argeşanu, Ovidiu Dragoş, *Devenirea*, Ed. Crist, 2000
Argeşanu, Ovidiu Dragoş, *Arta războiului PSI*, Ed. DAO PSI, Bucureşti, 2004
Argeşanu, Ovidiu Dragoş, *Atacul PSI*, Ed. Nemira, Bucureşti, 2003
Brecher, Paul, *Secrets of Energy Work*, Dorling Kindersley Books, Darlington, 2001
Brofman, Martin, *Orice poate fi vindecat*, Daath Publishing House, Bucureşti, 2004
Crompton, Paul, *Tai Chi, the Chinese art of movement*, Element Books Ltd., Berkley-Toronto, 2000
Culda, Cezar, *Lumea minunată a Qi Gong-ului*, Ed. Licorna, Bucureşti, 2004
Firu, M., Seracu, Dan, *Îndrumar sugestiv pentru autocontrol pas cu pas*, Ed. Satya Sai, Bucureşti, 2005
Fontana, David, *Manual de meditaţie*, Ed. Teora, Bucureşti, 1998
Giovetti, Paola, *Îngerii*, Ed. RAM, Bucureşti, 1997
Hewitt, Don, *Atacul psihic*, Ed. Esotera, Bucureşti, 1997
Miller, Peter E., *Iniţiere în Yi Jing*, Ed. Polirom, Iaşi, 2005
Occhipinti, Elio (coord.), *Medicina tradiţională chineză*, Ed. Polirom, Iaşi, 2004
Sommer, Bobbe, *Psihocibernetica 2000*, Ed. Curtea-Veche, Bucureşti, 2002
Stein, Diane, *Healing with gemstones and crystals*, The Crossing Press, Berkley-Toronto, 1996
Stein, Diane, *Psychic Healing with Spirit Guides and Angels*, The Crossing Press, Berkley-Toronto, 1996



## Situri web recomandate:

www.icrt.org
www.angelreiki.nu
www.mahatma.org
www.reiki.org
www.crystallinks.com

# Cuprins

**Cuvânt introductiv** ..... 9

**Capitolul 1. Ce este Reiki ?** ..... 13

Istorie sau legendă ..... 13

Principiile Reiki ..... 16

Gradele Reiki ..... 21

**Capitolul 2. Energie şi cunoaştere** ..... 27

Noţiuni despre lumea energetică ..... 27

**Capitolul 3. Aura energetică** ..... 39

Chakrele (roţile vieţii, câmpurile), ..... 39

armura noastră spirituală ..... 39

**Capitolul 4. Gradul întâi de Reiki** ..... 53

De ce este necesară o structurare pe grade ..... 53

a practicii Reiki ? ..... 53

Fără simboluri ..... 54

Acordajul – proces energetic complex ..... 55

Poziţiile palmelor pentru autotratament şi pentru tratamentul altora. Tratamentul prescurtat ..... 58

Formele gândite ..... 64

**Capitolul 5. Gradul al doilea în practica Reiki** ..... 67

Simbolurile Reiki – căi către lumină ..... 68

Beaming, scanning, cleaning – trei metode de investigare şi tratament ..... 98

**Capitolul 6. Gradul de maestru Reiki** ..... 103

Maestrul – ipostază a iluminării ..... 103

Ce implică titlul de maestru Reiki? ..... 104

Simboluri de maestru ..... 105

Terapia şi îngerii vindecători ..... 117

Bastonul de foc. Perierile. Curăţarea canalelor Ida şi Pingala. ..... 120

**Capitolul 7. Training în Reiki avansat** ..... 123

Chirurgia psihică şi chirurgia de lumină ..... 123

Metode de protecţie prin Reiki ..... 128

Vizualizarea creativă – gândul care poartă puterea ..... 134

**Capitolul 8. Legătura dintre Reiki şi alte discipline spirituale** ..... 149

Reiki şi Qi Gong ..... 149

**Capitolul 9. Sistemele Reiki – diversitatea care formează întregul** ..... 163

**Capitolul 10. Alte simboluri Reiki şi utilizarea acestora** ..... 175

**Cuvânt de încheiere** ..... 185

**Bibliografie** ..... 189

**Maurizio Omodei Zorini**

## Masajul indian. Ghid practic

Ilustraţii de Paul Scharff
Traducere de Emanuela Stoleriu

Străveche tehnică indiană folosită şi astăzi, masajul cu uleiuri are o eficienţă terapeutică aparte. În cadrul medicinei ayurvedice (medicina tradiţională indiană), acesta îndeplineşte un rol primordial, alături de regimurile alimentare şi de remediile fitoterapeutice. Inspirându-se din ştiinţa *malayali* despre uleiurile terapeutice şi despre terapiile de contact, cartea vă prezintă masajul indian în forma sa cea mai simplă şi mai corectă. Pe lângă modalităţile de stabilire a tratamentului şi de alegere a uleiului adecvat, vă sunt puse la dispoziţie tehnici de lucru autentice şi rafinate, concepute atât pentru asigurarea bunăstării psiho-fizice, cât şi pentru combaterea disfuncţiilor somatice şi a patologiilor organice.

- Originea şi bazele teoretice ale masajului indian
- Stabilirea tratamentului şi alegerea uleiului adecvat
- Tehnica manuală
- Pregătirea pentru masaj
- Tehnicile de ungere şi masaj din Kerala
- Exerciţii terapeutice

ISBN: 973-46-0035-4, 130X200 mm,192 p.

**Clara Bianca Erede**

## Reflexologia plantară pentru sănătatea întregului corp. Masajul zonal al piciorului

Desene de Paolo Giomo şi Tiziana Zanetti
Traducere de Dana Zămosteanu

Sistem unic de masaj al picioarelor, reflexologia datează de aproape 5 000 de ani, fiind folosită pentru prima dată de către chinezi ca metodă terapeutică extrem de eficientă. Masarea anumitor puncte reflexe, legate prin canale energetice cu organele interne, permite restabilirea funcţiilor organismului, precum şi vindecarea diverselor afecţiuni. Veritabil manual de masaj zonal, cartea este structurată în vederea unei aprofundări cât mai uşoare şi mai rapide a tehnicilor folosite. Cu ajutorul hărţilor detaliate şi al numeroaselor indicaţii pentru fiecare tip de afecţiune (astm, hipertensiune, dureri de cap, probleme renale etc.), veţi beneficia de un remediu natural nepreţuit.

- Sănătatea în vârful picioarelor
- Identificarea zonelor reflexe
- Unde trebuie să masaţi în caz de…
- O dezvoltare particulară : de la terapia prenatală şi metamorfoză la tehnica metamorfică

ISBN : 973-46-0050-8, 135X200 mm, 144 p.

**Penelope Quest**

## Reiki pentru o viaţă Iniţiere în Reiki. Ghid practic

Traducător Silvia Chirilă

Ce este Reiki şi cum funcţionează ? Care sunt tehnicile folosite ? Oricine poate învăţa să practice Reiki ? Pot oamenii într-adevăr să fie trataţi doar cu ajutorul energiei ? Se poate folosi Reiki şi pentru dezvoltarea spirituală ? Adresându-se celor interesaţi de vindecarea prin canalizarea energiilor, cartea răspunde la toate aceste întrebări şi descrie tehnicile Reiki din bine-cunoscuta tradiţie occidentală, inclusiv unele care nu au mai fost publicate până acum, precum şi anumite metode specifice tradiţiei japoneze originale folosite de dr. Usui, fondatorul acestui sistem de vindecare. Este un manual cuprinzător, care vă oferă tot ce aveţi nevoie să ştiţi despre Reiki, indiferent dacă vreţi să vă iniţiaţi în rutinele de bază, să învăţaţi tehnici speciale pentru a vă perfecţiona în practica Reiki sau să-i folosiţi principiile pentru dezvoltarea spirituală.

- Simplitate şi putere – energia vindecătoare Reiki
- Activarea canalului de vindecare – Întâiul Grad Reiki
- Dezvoltarea înţelegerii – al Doilea Grad Reiki
- Tradiţia japoneză
- Următorii paşi pe calea Reiki

ISBN : 973-681-910-8, 135x200 mm, 344 p.

**www.polirom.ro**

Redactor : Gabriel Cheşcu
Coperta : Radu Răileanu
Tehnoredactor : Alexandru Popovici

Bun de tipar : septembrie 2005. Apărut : 2005
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;
(0232) 21.74.40 (difuzare) ; E-mail : office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel. : (021) 313.89.78 ; E-mail : office.bucureşti@polirom.ro

Tipografia S.C. PRINT MULTICOLOR S.R.L. Iaşi
Str. Bucium, nr. 34, Iaşi 700265
tel. (0232)21.12.25, 23.63.88, fax. (0232)21.12.52